

※お弁当形式の間はアレルギー対応ができません。

※毎日おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
8/24 (月)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク	テーブルロール 油	きゃべつ にんじん きゅうり	584 Kcal 20.0 g 0.5 mg	
	いちごジャム								白身魚の香草フライ	いちごジャム	ブロッコリー			
	白身魚の香草フライ		○							コーン 香りごまドレッシング				
	いりどりサラダ			○	○	○								
25 (火)	ナン			○	○				ミルク スライスチーズ	ナン かぼちゃ カレールウ	にんじん たまねぎ にんにく	606 Kcal 24.1 g 3.5 mg		
	スライスチーズ		○						ミートボール	コーン 和風だしドレッシング	グリルトマト なす ほうれん草			
	ミルク		○							マヨネーズ				
	ミートボールのカレー煮		○	○	○									
	ポパイサラダ	○		○	○									
26 (水)	白パン	○	○	○	○				ミルク ハムカツ	白パン 油 コーン	にんじん きゃべつ ブロッコリー	597 Kcal 18.0 g 1.0 mg		
	ミルク		○							イタリアンドレッシング	マンゴー			
	ハムカツ			○	○									
	コーンサラダ													
	マンゴー													
27 (木)	五目ごはん			○	○		○		ミルク ちくわ	五目ごはん 油 ごま	にんじん 小松菜	669 Kcal 21.1 g 1.9 mg		
	ミルク		○						さんまの竜田揚げ		ミニトマト			
	さんまの竜田揚げ	○		○	○		○		きなこプリン					
	小松菜とちくわのごまあえ			○	○	○	○							
	ミニトマト													
	きなこプリン		○		○									
28 (金)	※ガパオライス(盛りつけた状態です。)	○	○	○	○	○	○			※ガパオライスは、目玉焼きを乗せた状態で配食されるのでご注意ください。			691 Kcal 27.4 g 2.5 mg	
	(目玉焼き)	○	○		○				ミルク 目玉焼き	米飯 ブルーベリークレープ	たまねぎ ピーマン ズッキーニ			
	ミルク		○						鶏肉	オイスターソース ごま油	ピーマン(赤・黄) なす			
	ミニトマト										乾燥バジル ミニトマト			
	ブルーベリークレープ				○						土生姜 にんにく			
31 (月)	米飯								ミルク 厚揚げ	米飯 桃の杏仁豆腐	きゃべつ にんじん もやし	637 Kcal 23.0 g 1.6 mg		
	ミルク		○						グリルチキン	ナムルドレッシング	きゅうり 韓国のり 味付のり			
	グリルチキン			○	○									
	厚揚げチョレギサラダ			○	○	○	○							
	桃の杏仁豆腐		○		○									
9/1 (火)	コッペパン			○					ミルク ハム	コッペパン りんごジャム	にんじん きゃべつ ブロッコリー	629 Kcal 25.1 g 1.1 mg		
	りんごジャム								サーモンチーズフライ	油 和風だしドレッシング	もやし			
	ミルク		○							マヨネーズ				
	サーモンチーズフライ		○	○	○		○							
	ハムサラダ	○	○	○	○		○							

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※お弁当形式の間はアレルギー対応ができません。

※毎日おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質g	鉄mg
2 (水)	牛丼			○	○					ミルク 牛肉	米飯 こんにやく 片栗粉 ごま油 みたらし風デザート	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゃべつ きゅうり もやし 塩こんぶ	670 Kcal 21.8 g 1.7 mg	
	ミルク		○											
	きゃべつときゅうりの塩こんぶあえ			○	○	○								
	みたらし風デザート			○	○									
3 (木)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク ツナ ミニ骨付きフランク	たっぷりミルクパン マカロニ コーン マヨネーズ ペイザンヌドレッシング	にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり ミニトマト	615 Kcal 24.4 g 0.8 mg		
	ミルク		○											
	ミニ骨付きフランク	○	○		○									
	マカロニサラダ	○	○	○	○		○							
	ミニトマト													
4 (金)	米飯								ミルク 焼き春巻 焼きようざ 蒸し鶏 ふりかけ	米飯 春雨 ごま 棒々鶏ドレッシング	きゃべつ もやし にんじん きゅうり ミニトマト	555 Kcal 16.4 g 1.6 mg		
	ふりかけ(瀬戸風味)	○		○	○	○	○							
	ミルク		○											
	焼き春巻			○	○	○	○							
	焼きようざ			○	○									
	棒々鶏サラダ			○	○	○	○							
7 (月)	米飯								ミルク さばのみそ煮	米飯 こんにやく ごま ごま油 甘夏フレッシュゼリー	ごぼう れんこん にんじん たけのこ	623 Kcal 21.2 g 2.2 mg		
	ミルク		○											
	さばのみそ煮				○		○							
	根菜のきんぴら			○	○	○								
	甘夏フレッシュゼリー													
8 (火)	白パン	○	○	○	○				ミルク えびフライ カマンベール入りチーズ いんげん豆(赤・白) エジプト豆 いんげん豆 ツナ	白パン 油 マカロニ イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー ピーマン(赤・黄・緑) アスパラ 乾燥バジル ミニトマト	603 Kcal 23.6 g 1.3 mg		
	ミルク		○											
	カマンベール入りチーズ		○											
	えびフライ			○	○			○						
	イタリアンサラダ			○			○							
	ミニトマト													
11 (金)	米飯								ミルク 梅ささみフライ ツナ	米飯 สปาゲティ 油 マヨネーズ ふりかけ	にんじん きゃべつ ごぼう ブロッコリー ミニトマト	641 Kcal 19.2 g 1.2 mg		
	ふりかけ(米ぬかふりかけ)													
	ミルク		○											
	梅ささみフライ	○	○	○	○									
	สปาゲティサラダ	○		○	○		○							
14 (月)	米飯								ミルク 豚肉 かにシューマイ	米飯 韓国春雨 ごま ごま油 アップルシャーベット	たけのこ 干しいたけ もやし にんじん ピーマン にんにく 土生姜	628 Kcal 20.0 g 1.5 mg		
	ミルク		○											
	チャプチェ			○	○	○								
	かにシューマイ	○		○	○		○	○						
	アップルシャーベット													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※お弁当形式の間はアレルギー対応ができません。

※毎日おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
15 (火)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク カレーロール ツナ	テーブルロール 油 いちごジャム マヨネーズ	ブロッコリー にんじん きゃべつ カリフラワー ミントマト	601 Kcal 17.9 g 0.7 mg	
	いちごジャム													
	ミルク		○											
	カレーロール	○	○	○	○									
	ツナサラダ	○		○	○		○							
ミニトマト														
16 (水)	米飯								ミルク 鮭の風味焼き 焼ちくわ 鶏肉 厚揚げ 水煮大豆 だしの素	米飯 りんごとカルピスゼリー	ごぼう にんじん れんこん こんぶ	663 Kcal 30.9 g 1.7 mg		
	ミルク		○											
	鮭の風味焼き			○	○		○							
	筑前煮			○	○		○							
	りんごとカルピスゼリー		○		○									
17 (木)	米飯								ミルク 蒸し鶏 おろしハンバーグ いんげん豆 エジプト豆 いんげん豆(赤・白)	米飯 マヨネーズ イタリアンドレッシング	きゃべつ きゅうり にんじん ミニトマト えだまめ ゆかり	598 Kcal 21.4 g 3.6 mg		
	ゆかり													
	ミルク		○											
	おろしハンバーグ			○	○									
	ビーンズサラダ	○		○	○									
ミニトマト														
18 (金)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 チーズ アロエヨーグルト	ナン カレールー じゃがいも 香味塩ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ ブロッコリー マッシュルーム アスパラ えだまめ トマトケチャップ	694 Kcal 31.3 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	ドライカレー		○	○	○									
	グリーンサラダ			○	○	○								
	アロエヨーグルト		○											
23 (水)	米飯								あじフライ 油あげ タルタルソース	米飯 油 白ぶどう&ほうれん草ジュース	きゃべつ きゅうり もやし ほうれん草 カリカリ梅 ミニトマト	594 Kcal 5.4 g 1.6 mg		
	あじフライ			○	○		○							
	タルタルソース	○			○									
	梅おひたし			○	○									
	ミニトマト													
白ぶどう&ほうれん草ジュース														
24 (木)	ピビンパ丼			○	○	○	○		ミルク 豚肉	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 ごま団子	にんじん ほうれん草 ぜんまい もやし にんにく 土生姜	582 Kcal 20.9 g 1.8 mg		
	ミルク		○											
	ごま団子		○	○	○	○								
25 (金)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク えび チーズ ツナ	クロワッサン コーン スパゲティ オリーブオイル 黄桃コンポート	ピーマン(赤・黄) アスパラ なす ズッキーニ 乾燥パジル ブロッコリー トマトソース	619 Kcal 23.4 g 0.9 mg		
	ミルク		○											
	冷製トマトスパゲティ		○	○	○		○	○						
	ブロッコリー													
	黄桃コンポート													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2020年

8月・9月分給食献立【お弁当形式】（4/4）

ノートルダム学院小学校

※お弁当形式の間はアレルギー対応ができません。

※毎日おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 g 鉄 mg															
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える																
28 (月)	米飯									ミルク さんまのおかか煮	米飯 マヨネーズ 和風だしドレッシング みかんゼリー	ごぼう にんじん れんこん えだまめ 寒天	684 Kcal 20.7 g 1.8 mg															
	ミルク		○																									
	さんまのおかか煮			○	○		○																					
	根菜サラダ	○		○	○		○																					
	みかんゼリー																											
29 (火)	米飯								ミルク 鶏肉	米飯 油 から揚げ粉 片栗粉 春雨 ナムルドレッシング	きゅうり きゃべつ にんじん もやし ミニトマト	661 Kcal 24.2 g 1.2 mg																
	ミルク		○																									
	とりのから揚げ	○	○	○	○																							
	春雨サラダ			○	○	○																						
	ミニトマト																											
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <th>卵</th><th>乳</th><th>小麦</th><th>大豆</th><th>ごま</th><th>魚介類</th><th>落花生</th><th>甲殻類</th> </tr> <tr> <td colspan="8">栄養平均量</td> </tr> </table>												卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量								628 Kcal 22.2 g 1.6 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																					
栄養平均量																												