

2020年

10月分給食献立 (1/3)

ノートルダム学院小学校

※10月16日はお弁当形式なので、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。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 鉄	
		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	g	mg
1 (木)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク チーズinハンバーグ	テーブルロール コーン りんごジャム じゃがいも ペイザンヌドレッシング	にんじん きゃべつ きゅうり ブロッコリー	603 Kcal 20.0 g 1.0 mg	
	りんごジャム													
	ミルク		○											
	チーズinハンバーグ	○	○	○	○									
	いるどりサラダ	◎	○		○									
2 (金)	米飯									ミルク さばの塩焼き 瀬戸風味ふりかけ 油あげ だしの素 水煮大豆	米飯 油	にんじん ひじき 切干大根	653 Kcal 25.0 g 3.4 mg	
	瀬戸風味ふりかけ	◎		○	○	○	○							
	ミルク		○											
	さばの塩焼き						○							
	切干大根とひじきの煮物			○	○		○							
5 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 かつおぶし	米飯 じゃがいも こんにゃく 麻婆豆腐の素 甜麺醬 担々麺ベース 青りんごゼリー	にんじん たまねぎ 三度豆 ブロッコリー	614 Kcal 23.2 g 4.4 mg	
	ミルク		○											
	ピリ辛鶏じゃが			○	○	○	○							
	ブロッコリーのおかか和え			○	○		○							
	青りんごゼリー													
6 (火)	白パン	○	○	○	○					ミルク 豚肉	白パン じゃがいも ポテトカップグラタン ハヤシルウ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ホールトマト トマトケチャップ トマトピューレ 巨峰	661 Kcal 25.0 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	豚肉のトマト煮		○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	巨峰													
7 (水)	米飯									ミルク かつおフライ	米飯 油 国産和梨ゼリー	にんじん きゃべつ たまねぎ しめじ パプリカ(赤・黄) もやし ゆかり	587 Kcal 20.8 g 2.5 mg	
	ゆかり													
	ミルク		○											
	かつおフライ			○	○		○							
	野菜のソテー			○	○									
	国産和梨ゼリー													
8 (木)	米飯									ミルク 豚肉 ツナ	米飯 油 ごま油 片栗粉 麻婆豆腐の素 コーン マンゴープリン	にんじん たまねぎ なす だいこん 白ねぎ にんにく パプリカ(赤・黄)	591 Kcal 21.2 g 2.5 mg	
	ミルク		○											
	麻婆なす			○	○	○	○							
	にんじんしりしり			○	○		○							
	マンゴープリン	○	○		○									
12 (月)	まつたけごはん			○	○		○			ミルク だしの素 ちくわの磯辺揚げ	まつたけごはん 油 さといも	にんじん ごぼう たけのこ しめじ きぬさや りんご	575 Kcal 17.8 g 1.4 mg	
	ミルク		○											
	ちくわの磯辺揚げ			○	○		○							
	野菜と里芋の煮物			○	○		○							
	りんご													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2020年

10月分給食献立 (2/3)

ノートルダム学院小学校

※10月16日はお弁当形式なので、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
13 (火)	コッペパン			○						ミルク 鶏肉 ヨーグルト カマンベール入りチーズ	コッペパン カレー粉 タンドリーチキンベース 和風だしドレッシング	きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ マンゴー	624 Kcal 38.4 g 1.0 mg	
	ミルク		○											
	カマンベール入りチーズ		○											
	タンドリーチキン		○											
	グリーンサラダ マンゴー	◎		○	○			○						
14 (水)	米飯								ミルク 肉だんご うずら卵	米飯 ごま ミニたい焼き	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ トマトケチャップ ほうれん草	657 Kcal 23.5 g 4.8 mg		
	ミルク		○											
	酢豚風肉だんご	◎		○	○									
	ほうれん草のごま和え ミニたい焼き			○	○		○							
15 (木)	米飯								ミルク 蒸し鶏 お豆とかぼちゃのコロッケ	米飯 春雨 マヨネーズ ごま油 油	きゅうり にんじん もやし きゃべつ のりのつくだ煮	656 Kcal 18.7 g 2.2 mg		
	のりのつくだ煮			○	○									
	ミルク		○											
	お豆とかぼちゃのコロッケ チキンと春雨のさっぱり和え	○		○	○		○							
16 (金)	【お弁当形式】 ※アレルギー対応なし。								ミルク ツナ デミグラスハンバーグ	テーブルロール いちごジャム マヨネーズ	にんじん きゃべつ ブロッコリー	555 Kcal 21.2 g 2.7 mg		
	テーブルロール	○	○	○	○									
	いちごジャム													
	ミルク		○											
	デミグラスハンバーグ ツナサラダ	○		○	○			○						
19 (月)	血うどん	◎		○	○	○	○	○	ミルク 豚肉 いか えび うずら卵 コーンシュウマイ	揚げそば ごま油 片栗粉 杏仁豆腐	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しめじ ピーマン もやし	677 Kcal 28.4 g 14.6 mg		
	ミルク		○											
	コーンシュウマイ			○	○			○						
	杏仁豆腐		○		○									
20 (火)	【セルフえびカツバーガー】								ミルク スライスチーズ えびカツ	バーガーパン 油 マヨネーズ 国産ぶどうゼリー	きゃべつ にんじん もやし トマトケチャップ	629 Kcal 25.3 g 1.4 mg		
	バーガーパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	ミルク		○											
	えびカツ	○		○	○			○						
	和え野菜 国産ぶどうゼリー	◎		○	○									
21 (水)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 ごま油 ごま 中華いためベース	きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ 三度豆 柿	616 Kcal 25.2 g 1.6 mg		
	ミルク		○											
	豚肉と野菜のいため物			○	○		○							
	三度豆のごま和え 柿			○	○									

2020年

10月分給食献立 (3/3)

ノートルダム学院小学校

※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	
22 (木)	米飯								ミルク 蒸し鶏 いかフリッター	米飯 チリソースの素 春雨 ごま 油 棒々鶏ドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ 白ねぎ しょうが にんにく きゃべつ もやし きゅうり トマトケチャップ	665 Kcal 21.8 g 1.1 mg
	ミルク		○									
	いかチリソース	○	○	○	○		○					
	棒々鶏サラダ			○	○	○	○					
23 (金)	栗ごはん								ミルク かまぼこ さんまの梅煮 だしの素	栗ごはん アップルフレッシュゼリー	ごぼう にんじん たけのこ 三度豆 しめじ	626 Kcal 20.4 g 3.4 mg
	ミルク		○									
	さんまの梅煮			○	○		○					
	野菜の煮物			○	○		○					
アップルフレッシュゼリー												
26 (月)	米飯								ミルク 鶏肉	米飯 油 小麦粉 から揚げ粉 甘辛揚げたれ ピーナッツ 春雨 香味中華ドレッシング	にんじん きゃべつ きゅうり もやし	600 Kcal 22.0 g 1.2 mg
	ミルク		○									
	タツカンジョン	○	○	○	○			○				
	春雨サラダ			○	○	○	○					
27 (火)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク チーズ 鶏肉 4種のベリーヨーグルト	クロワッサン ペンネ カレールウ ヤングコーン 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん えだまめ トマトケチャップ	685 Kcal 27.5 g 1.1 mg
	ミルク		○									
	カレーペンネ		○	○	○			○				
	大根サラダ			○	○			○				
4種のベリーヨーグルト		○										
28 (水)	米飯								ミルク ぶり ベーコン	米飯 油	たまねぎ にんじん にんにく パプリカ(赤・黄) ズッキーニ ピーマン(赤・黄) なす みかん トマトケチャップ トマトピューレ ホールトマト 乾燥バジル	652 Kcal 26.2 g 2.1 mg
	ミルク		○									
	ぶりのソテー						○					
	ラタトゥイユ	○	○	○	○							
みかん												
29 (木)	米飯								ミルク とりの照煮 油あげ だしの素	米飯 スイートポテト	きゃべつ もやし きゅうり ほうれん草 カリカリ梅 わかめふりかけ	624 Kcal 22.8 g 1.8 mg
	わかめふりかけ					○						
	ミルク		○									
	とりの照煮			○	○			○				
梅おひたし			○	○			○					
スイートポテト				○								
30 (金)	ナン			○	○				ミルク ベーコン ハロウィンハンバーグ	ナン かぼちゃ 油 コーン カレールウ マヨネーズ 和風だしドレッシング	にんじん たまねぎ なす グリルトマト にんにく ほうれん草	647 Kcal 24.4 g 2.9 mg
	ミルク		○									
	ハロウィンハンバーグ				○							
	カレーソース	○	○	○	○							
ポパイサラダ	◎		○	○			○					
卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類											栄養平均量	628 Kcal 23.8 g 2.8 mg