

2020年

11月分給食献立 (1/3)

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。

◎・・・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	
2 (月)	豚丼			○	○					ミルク 豚肉 しらす	米飯 片栗粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ 土生姜 小松菜	616 Kcal 26.0 g 3.8 mg
	ミルク		○						だしの素 ソフト黒豆				
	小松菜としらすのおひたし			○	○			○					
	ソフト黒豆				○								
4 (水)	米飯								ミルク とり天 みそ	米飯 油 さつまいも かぼちゃ みかんゼリー	にんじん はくさい 青ねぎ しめじ だいこん	703 Kcal 22.7 g 1.5 mg	
	ミルク		○						油あげ だしの素				
	とり天			○	○			○					
	たっぷり野菜のみそ汁 みかんゼリー			○	○			○					
5 (木)	【セルフホットドッグ】								ミルク 卵 ベーコン ロングウインナー	ドックパン	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム エリンギ トマトケチャップ グリルトマト	659 Kcal 25.2 g 0.8 mg	
	ドッグパン	○	○	○	○								
	ケチャップ												
	ミルク		○										
	ロングウインナー				○								
トマトと卵の野菜スープ	○	○	○	○									
6 (金)	米飯								ミルク 豚肉 豆腐	米飯 キムチの素 春雨 麻婆豆腐の素	にんじん はくさい 青ねぎ しめじ りんご	548 Kcal 18.4 g 1.4 mg	
	ミルク		○						みそ				
	キムチ鍋			○	○			○	○				
	りんご												
9 (月)	米飯								ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにゃく もち麩 ごま	たまねぎ 青ねぎ ほうれん草	689 Kcal 27.5 g 2.8 mg	
	ミルク		○						きなこプリン				
	すき焼き風煮物			○	○								
	ほうれん草のごまあえ きなこプリン			○	○			○					
10 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク 豆腐 生クリーム	ミルクパン ホワイトルウ じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ アスパラ	711 Kcal 28.5 g 1.7 mg	
	ミルク		○						小柱 チーズ ベーコン				
	豆腐チャウダー	○	○	○	○			○					
	ミニ骨付きフランク	○	○		○				ミニ骨付きフランク				
11 (水)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 ごま油 回鍋肉の素 中華炒めベース ごま アップルフレッシュゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン しめじ 豆もやし もやし	651 Kcal 25.4 g 3.8 mg	
	ミルク		○						甜麺醤				
	回鍋肉			○	○	○		○					
	もやしのナムル アップルフレッシュゼリー			○	○	○							
12 (木)	ピタパン		○	○	○				ミルク スライスチーズ	ピタパン マヨネーズ コーン 和風だしドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく グリルトマト ホールトマト トマトケチャップ パセリ ほうれん草	575 Kcal 27.2 g 2.3 mg	
	ミルク		○						豚肉 大豆 いんげん豆				
	スライスチーズ		○						いんげん豆(赤・白)				
	チリコンカン		○	○	○				エジプト豆				
	ポパイサラダ	◎		○	○			○					

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2020年

11月分給食献立 (2/3)

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	体の調子を整える	
13 (金)	あんかけチャーハン	◎		○	○	○	○		○	ミルク 蒸し鶏 えび 卵	五目チャーハン ごま油 片栗粉 小籠包 杏仁豆腐	にんじん 青ねぎ はくさい たけのこ 小松菜 えのき	660 Kcal 22.9 g 3.0 mg
	ミルク		○										
	小籠包			○	○	○	○						
	杏仁豆腐		○		○								
16 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 厚揚げ うずら 揚げボール えびボール だしの素 安納芋プリン	米飯 こんにゃく ごま	にんじん だいこん 土生姜 三度豆	626 Kcal 23.2 g 2.9 mg
	ミルク		○										
	姫路風おでん	◎		○	○		○		○				
	三度豆のごま和え			○	○	○							
	安納芋プリン				○								
17 (火)	味付パン		○	○						ミルク 牛肉 チーズ	味付パン ハヤシルウ デミグラスソース シェルマカロニ 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ エリンギ まいたけ しめじ マッシュルーム ブリッコリー カリフラワー だいこん えだまめ	670 Kcal 27.2 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	牛肉ときのこのブラウンシチュー		○	○	○								
	大根サラダ			○	○		○						
18 (水)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク ベーコン 肉だんご	きのこピラフ	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ	614 Kcal 19.2 g 1.8 mg
	ミルク		○										
	キャベツとベーコンのスープ	○	○	○	○								
19 (木)	クロワッサン	○	○	○	○					ミルク えび 小柱 いか 生クリーム	クロワッサン ペンネ ヤングコーン マヨネーズ ホワイトルウ ペイザンヌドレッシング	にんじん たまねぎ アスパラ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム グリルトマト ホールトマト トマトソース	602 Kcal 22.0 g 1.1 mg
	ミルク		○										
	シーフードのトマトクリームペンネ		○	○	○		○		○				
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	◎	○	○	○								
20 (金)	米飯									ミルク 鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 揚げボール だしの素	米飯 ごま油 ブルーベリークレープ	にんじん れんこん しめじ 三度豆 きゃべつ きゅうり もやし 塩こんぶ	630 Kcal 23.4 g 2.7 mg
	ミルク		○										
	高野豆腐と鶏肉の含め煮			○	○		○						
	きゃべつときゅうりの塩こんぶあえ			○	○	○							
	ブルーベリークレープ				○								
24 (火)	チキンカレー		○	○	○					ミルク 鶏肉 チーズ いちごヨーグルト	米飯 カレールウ コーン 香味塩ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり ブロッコリー マッシュルーム	632 Kcal 29.0 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	いんどりサラダ			○	○	○							
	いちごヨーグルト		○										
25 (水)	米飯									ミルク さばの生姜煮 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	627 Kcal 24.4 g 3.3 mg
	ミルク		○										
	さばの生姜煮			○	○		○						
	切干大根とひじきの煮物			○	○		○						
26 (木)	包(パオ)			○	○					ミルク 豚の角煮 卵	包(パオ) ごま油 片栗粉	にんじん はくさい たけのこ しめじ 青ねぎ りんご	648 Kcal 21.3 g 1.0 mg
	ミルク		○										
	豚の角煮			○	○								
	たっぷり野菜と卵のスープ	◎		○	○	○							
	りんご												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2020年

11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	体の調子を整える													
27 (金)	黒糖パン		○	○						ミルク チキンカツ	黒糖パン 油 ハヤシルウ かぼちゃ デミグラスソース フルーツゼリー	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ まいたけ	760 Kcal 34.2 g 1.9 mg												
	ミルク		○																						
	チキンカツ			○	○																				
	きのこのデミグラスソース		○	○	○																				
	フルーツゼリー																								
30 (月)	米飯								ミルク 豚肉 油あげ みそ 豆腐 かつおぶし だしの素	米飯 米ぬかふりかけ さといも	にんじん だいこん 青ねぎ ブロッコリー みかん	577 Kcal 22.7 g 2.1 mg													
	米ぬかふりかけ																								
	ミルク		○																						
	豚汁			○	○		○																		
	ブロッコリーのおかか和え			○	○		○																		
みかん																									
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>大豆</td> <td>ごま</td> <td>魚介類</td> <td>落花生</td> <td>甲殻類</td> <td colspan="4">栄養平均量</td> <td>642 Kcal 24.7 g 2.2 mg</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				642 Kcal 24.7 g 2.2 mg	
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量				642 Kcal 24.7 g 2.2 mg													