

※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	
1 (火)	味付パン		○	○						ミルク うずら卵 鶏つくね チーズ 生クリーム	味付パン ヤングコーン コーン ホワイトルウ 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ カリフラワー 小松菜 ほうれん草	700 Kcal 28.9 g 2.5 mg
	ミルク		○										
	ミートボールのクリーム煮	◎	○	○	○								
	ポパイサラダ			○	○		○						
2 (水)	ハヤシライス		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ 米飯 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 国産ぶどうゼリー 香味塩ドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり アスパラ ブロッコリー トマトケチャップ	671 Kcal 20.8 g 2.4 mg	
	ミルク		○										
	グリーンサラダ			○	○	○							
	国産ぶどうゼリー												
3 (木)	米飯									ミルク 豚肉 米飯 焼肉のたれ 青椒肉絲の素 ごま油 マンゴープリン ナムルドレッシング	たけのこ ピーマン だいこん きゅうり 海藻ミックス	645 Kcal 27.4 g 2.4 mg	
	ミルク		○										
	青椒肉絲			○	○	○	○						
	大根ときゅうりの中華和え			○	○	○							
	マンゴープリン	○	○		○								
4 (金)	【セルフハンバーガー】									ミルク チーズ てりやきハンバーグ 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ りんご	598 Kcal 21.2 g 2.0 mg	
	「 パーガーパン	○	○	○	○								
	「 てりやきハンバーグ				○								
	ミルク		○										
	パンプキンポタージュース りんご		○	○	○								
7 (月)	巻寿司	○		○	○		○		○	ミルク 鶏肉 豆腐 だしの素	マロニー ヤングコーン カレールウ スイートポテト	にんじん だいこん はくさい しめじ 青ねぎ	666 Kcal 24.3 g 1.3 mg
	助六 ※ (アレルギー用)			○	○		○		○				
	いなり寿司			○	○	○							
	ミルク		○										
	カレー鍋 スイートポテト		○	○	○		○						
9 (水)	米飯									ミルク あじフライ タルタルソース	米飯 油 こんにゃく ごま ごま油	にんじん ごぼう れんこん たけのこ みかん	682 Kcal 21.4 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	あじフライ			○	○		○						
	タルタルソース	○			○								
	根菜のきんぴら みかん			○	○	○							
10 (木)	バターパン		○	○	○					ミルク ウィンナー	バターパン じゃがいも ヤングコーン ポテトカップグラタン	にんじん たまねぎ だいこん 三度豆 マッシュルーム セロリ	640 Kcal 20.2 g 1.3 mg
	ミルク		○										
	ポトフ	◎	○	○	○								
	ポテトカップグラタン		○	○	○								
11 (金)	米飯									ミルク 豚の角煮	米飯 ごま	にんじん だいこん しめじ 三度豆 ほうれん草 もやし キャベツ りんご	695 Kcal 20.5 g 1.2 mg
	ミルク		○										
	豚ばら大根			○	○								
	おひたし			○	○	○							
	りんご												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2020年

## 12月分給食献立 (2/2)

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																	
14 (月)	ガパオライス			○	○		○		○	ベーコン 鶏肉 バニラヨーグルト	米飯 オイスターソース コーン じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン ズッキーニ ピーマン(赤・黄) なす はくさい 土生姜 にんにく 乾燥バジル	583 Kcal 22.2 g 1.7 mg																
	はくさいとベーコンのスープ	○	○	○	○																								
	バニラヨーグルト	○	○																										
15 (火)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク ベーコン もみの木ハンバーグ	テーブルロール 油 クリスマスチョコケーキ	にんじん たまねぎ にんにく パプリカ(赤・黄) ズッキーニ ピーマン(赤・黄) ホールトマト トマトケチャップ トマトピューレ なす 乾燥バジル	678 Kcal 24.4 g 2.3 mg																
	ミルク		○																										
	もみの木ハンバーグ				○																								
	ラタトゥイユ	○	○	○	○																								
	クリスマスチョコケーキ				○																								
<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></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類									<b>栄養平均量</b>	656 Kcal 23.1 g 1.9 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																						