

※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	
8 (金)	米飯									ミルク さばの塩焼 油あげ 水煮大豆 だしの素	米飯 油 新春まんじゅう	にんじん ひじき 切干大根	684 Kcal 24.9 g 3.1 mg
	ミルク		○										
	さばの塩焼							○					
	切干大根とひじきの煮物			○	○			○					
	☆新春まんじゅう												
12 (火)	親子丼	◎		○	○				○	ミルク 鶏肉 卵 油あげ だしの素	米飯 片栗粉 パインコンポート	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゃべつ きゅうり もやし ほうれん草 カリカリ梅	661 Kcal 30.5 g 2.8 mg
	ミルク		○										
	梅おひたし			○	○			○					
	パインコンポート												
13 (水)	【セルフロールカツサンド】									ミルク カレーロール 生クリーム チーズ	スライスパン 油 クリームコーン いちごジャム ポタージュベース	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	702 Kcal 21.5 g 0.7 mg
	スライスパン		○	○									
	ミルク		○										
	いちごジャム												
	カレーロール	○	○	○	○								
	コーンポタージュスープ		○	○	○			○					
14 (木)	米飯									ミルク とりの照煮	米飯 マヨネーズ 和風だしドレッシング	にんじん れんこん ごぼう えだまめ 寒天 干柿	617 Kcal 20.9 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	とりの照煮			○	○								
	根菜サラダ	◎		○	○			○					
	干柿												
15 (金)	あずきごはん									ミルク 豚肉 豆腐 油あげ だしの素 さんまのおかか煮	あずきごはん さつまいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ みかん	709 Kcal 28.4 g 2.5 mg
	ミルク		○										
	さんまのおかか煮			○	○			○					
	けんちん汁			○	○			○					
	みかん												
18 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 油あげ えびボール	米飯 春雨 ホワイトゼリー	にんじん だいこん はくさい ニラ もやし 青ねぎ しめじ 土生姜 韓国のみ 甘夏みかん缶	556 Kcal 22.0 g 2.0 mg
	韓国のみ					○							
	ミルク		○										
	ちゃんこ鍋			○	○			○					
	甘夏杏仁		○										
19 (火)	味付パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ	味付パン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ トマトケチャップ トマトピューレ	592 Kcal 22.9 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	ポロネーゼペンネ		○	○	○								
	グリーンサラダ												
20 (水)	米飯									ミルク 鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 揚げボール だしの素 焼プリン	米飯 ごま	にんじん れんこん しめじ 三度豆 ほうれん草	591 Kcal 25.6 g 2.6 mg
	ミルク		○										
	高野豆腐と鶏肉の含め煮			○	○			○					
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
	焼プリン	○	○										

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2021年

1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。

◎・・・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	
21 (木)	黒糖パン		○	○						ミルク ハムカツ ツナ	黒糖パン 油 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 きゅうり ブロッコリー カリフラワー	705 Kcal 23.0 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	ハムカツ			○	○								
	マカロニサラダ	◎	○	○	○			○					
22 (金)	中華粥	◎		○	○	○	○			ミルク 鶏肉 小柱 卵 ポークシューマイ	米飯 ごま油 ごま 中華ドレッシング ごま団子	しめじ まいたけ だいこん きゅうり にんじん 青ねぎ はくさい もやし	516 Kcal 25.3 g 1.7 mg
	ミルク		○										
	ポークシューマイ			○									
	中華風おひたし		○	○	○	○		○					
	ごま団子		○	○	○	○							
25 (月)	【シチュー on ライス】									ミルク 鮭 チーズ えび 生クリーム	チキンライス コーン ホワイトルウ 香味塩ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー しめじ まいたけ エリンギ マッシュルーム はくさい カリフラワー りんご	675 Kcal 29.6 g 1.4 mg
	チキンライス				○			○					
	シーフードシチュー		○	○	○			○	○				
	ミルク		○										
	コーンサラダ			○	○	○							
	りんご												
26 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク ベーコン ミニ骨付きフランク	ミルクパン マカロニ コーン エクレア	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム パセリ トマトケチャップ トマトピューレ	705 Kcal 25.9 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	ミネストローネ	○	○	○	○								
	ミニ骨付きフランク	○	○		○								
	エクレア	○	○	○	○								
27 (水)	米飯									ミルク 豆腐 鶏肉 だしの素	米飯 ごま油 ミニたい焼き	にんじん はくさい 青ねぎ 干しいたけ だいこん まいたけ 土生姜 きゃべつ もやし 塩こんぶ	566 Kcal 21.5 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	豆腐のそぼろあんかけ			○	○			○					
	もやしときゃべつの塩こんぶ和え			○	○	○							
	ミニたい焼き			○	○								
28 (木)	米飯									ミルク 鶏肉 厚揚げ	米飯 油 から揚げ粉 片栗粉 ナムルドレッシング りんごとカルピスゼリー	にんじん きゃべつ もやし きゅうり 味付のり	671 Kcal 25.5 g 1.7 mg
	ミルク		○										
	から揚げ	○	○	○	○								
	厚揚げチョレギサラダ			○	○	○		○					
	りんごとカルピスゼリー		○										
卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類												栄養平均量	639 Kcal 24.8 g 1.9 mg

☆初日8日(金)は、新春まんじゅうが出ますので、各自懐紙をご用意ください。