

※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 (月)	米飯									ミルク 京がんも 鮭の風味焼 だしの素	米飯 大学いも 油	にんじん ごぼう たけのこ なす しめじ のりの佃煮	633 Kcal 30.5 g 1.7 mg
	のりの佃煮			○	○								
	ミルク		○										
	鮭の風味焼			○	○			○					
	京がんもと野菜の煮物			○	○	○	○						
大学いも				○	○								
2 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク てりやきハンバーグ	ミルクパン りんごジャム コーン 和風ドレッシング ピーチコンポート	にんじん きゃべつ ブロッコリー	625 Kcal 21.3 g 2.5 mg
	りんごジャム												
	ミルク		○										
	てりやきハンバーグ				○								
	コーンサラダ			○	○			○					
ピーチコンポート													
3 (水)	ちらし寿司			○	○		○			豚肉 錦糸卵 油あげ 酒かす 白みそ だしの素 ちくわの磯辺揚げ	ちらし寿司 油 三色ゼリー	味付のり だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう	556 Kcal 19.5 g 1.9 mg
	「錦糸卵」	○	○	○	○								
	「味付のり」				○			○					
	ちくわの磯辺揚げ			○	○			○					
	かす汁			○	○			○					
三色ゼリー		○											
4 (木)	米飯									ミルク 厚揚げ 豚肉	米飯 フルーツゼリー 油 麻婆豆腐の素 ごま油 ナムルドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく なす 白ねぎ だいこん きゅうり 海藻ミックス	593 Kcal 20.3 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	麻婆なす豆腐			○	○	○	○						
	大根ときゅうりの中華和え			○	○	○							
	フルーツゼリー												
5 (金)	★ とり天とじ井	◎		○	○		○			ミルク かつおぶし 卵 とり天 だしの素	米飯 油 ミニカステラ	にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれん草 えのき	734 Kcal 29.9 g 3.4 mg
	ミルク		○										
	ほうれん草とえのきのおかか和え			○	○			○					
	★ ミニカステラ	○		○									
8 (月)	米飯									ミルク 豚肉 ふりかけ(瀬戸風味) エビボール	米飯 小籠包 春雨 とんこつラーメンベース	にんじん だいこん きゃべつ ニラ もやし 青ねぎ	637 Kcal 21.6 g 1.6 mg
	ふりかけ	◎		○	○	○	○						
	ミルク		○										
	ちゃんこ鍋(とんこつ味)			○	○			○					
小籠包			○	○	○	○							
9 (火)	味付けパン		○	○						ミルク 豚肉 大豆 いんげん豆(赤・白) いんげん豆 エジプト豆	味付けパン コーン イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 グリルトマト チリパウダー ホールトマト トマトケチャップ パセリ 甘夏みかん	632 Kcal 25.0 g 2.4 mg
	ミルク		○										
	チリコンカン		○	○	○								
	ポパイサラダ												
	甘夏みかん												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※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	
10 (水)	【1～5年生】									ミルク 鶏肉 ベーコン チーズ	きのこピラフ ホワイトルウ ヤングコーン コーン 香味塩ドレッシング お祝いまんじゅう	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ ブロッコリー きゃべつ マッシュルーム カリフラワー きゅうり	666 Kcal 20.5 g 1.0 mg
	◎6年生お祝い献立◎									ミルク ベーコン 鶏肉 牛肉 チーズ	バターライス ホワイトルウ パン粉 ヤングコーン コーン 香味塩ドレッシング お祝いまんじゅう	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ ブロッコリー きゃべつ マッシュルーム カリフラワー きゅうり にんにく	683 Kcal 33.3 g 2.7 mg
	きのこピラフ		○	○	○				○				
	ミルク		○										
	チキンとはくさいのクリームシチュー	○	○	○	○								
	いろどりサラダ			○	○	○							
	◎お祝いまんじゅう	○											
	チキンドリア	○	○	○	○								
	ミルク		○										
	ステーキ (ステーキソース)				○	○							
いろどりサラダ			○	○	○								
◎お祝いまんじゅう	○												
11 (木)	米飯								ミルク まぐろフライ タルタルソース 牛肉	米飯 油 ごま ごま油 こんにゃく わらび餅	にんじん ごぼう たけのこ れんこん	690 Kcal 19.9 g 1.6 mg	
	ミルク		○										
	まぐろフライ (タルタルソース)	○			○			○					
	肉入りきんぴら				○	○	○						
	わらび餅(きな粉)					○							
12 (金)	ビーフカレー		○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ いちごヨーグルト	米飯 カレールウ じゃがいも 香味中華ドレッシング	にんじん たまねぎ アスパラ グリーンピース きゅうり きゃべつ ブロッコリー	639 Kcal 25.2 g 2.4 mg	
	ミルク		○										
	グリーンサラダ				○	○	○	○					
	いちごヨーグルト		○										
16 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク ハムステーキ ツナ バニラヨーグルト(いちご)	バターパン 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 きゅうり ブロッコリー カリフラワー ミントマト	695 Kcal 26.4 g 1.4 mg	
	ミルク		○										
	ハムステーキ				○	○							
	マカロニサラダ	◎	○	○	○			○					
	ミニマト												
バニラヨーグルト(いちご)	○	○											
17 (水)	米飯								ミルク 肉だんご うずら卵	米飯 ごま 米ぬかふりかけ みかんゼリー 中華ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しめじ もやし きゅうり トマトケチャップ	596 Kcal 20.8 g 4.0 mg	
	米ぬかふりかけ												
	ミルク		○										
	酢豚風肉だんご	◎			○	○							
	中華風おひたし				○	○	○	○					
みかんゼリー													
18 (木)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 卵 ベーコン ヨーグルト	ナン カレー粉 タンドリーチキンベース ペイザンヌドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム エリンギ グリルトマト ブロッコリー カリフラワー	623 Kcal 35.2 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	タンドリーチキン		○										
	トマトと卵の野菜スープ	○	○	○	○								
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	◎	○		○								
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

✿ 10日(水)はお祝いまんじゅうが出ますので、各自懐紙をご用意ください。✿

2021年

3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。

◎・・・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	
		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	Kcal	g
19 (金)	米飯									ミルク だしの素	米飯 こんにやく ごま油	にんじん だいこん もやし きやべつ 塩こんぶ	640 Kcal 25.2 g 2.4 mg	
	ミルク		○						鶏肉 揚げボール					
	おでん	◎		○	○		○	○	厚揚げ えびボール					
	もやしときやべつの塩こんぶ和え			○	○	○			野菜のミートボール					
	焼プリン	○	○						うずら卵 焼プリン					
22 (月)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク 鶏肉 チーズ	たっぷりミルクパン ペンネ ヤングコーン カレールウ 和風ドレッシング ストロベリーフレッシュゼリー	にんじん たまねぎ ほうれん草 だいこん えだ豆 トマトケチャップ	616 Kcal 26.2 g 1.1 mg		
	ミルク		○											
	カレーペンネ		○	○	○									
	大根サラダ			○	○		○							
	ストロベリーフレッシュゼリー													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			638 Kcal 24.5 g 2.0 mg	

★印は、今年度の給食委員さんによるリクエストメニューです。