

※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	
6 (木)	米飯									ミルク 油あげ さわらの西京焼 水煮大豆 だしの素	米飯 ごま かしわ餅 油	にんじん ひじき 切干大根 ブロッコリー	681 Kcal 27.2 g 3.6 mg
	ミルク		○										
	さわらの西京焼				○			○					
	切干大根とひじきの煮物				○	○		○					
	ブロッコリーのごまあえ				○	○	○						
かしわ餅				○									
7 (金)	チャーハン				○	○	○		ミルク 豆腐 豚肉 焼き春巻	チャーハン レモンマフィン	にんじん はくさい しめじ 青ねぎ たけのこ	691 Kcal 22.4 g 3.6 mg	
	ミルク		○										
	豆腐のスープ煮		○	○	○								
	焼き春巻			○	○	○	○						
	レモンマフィン				○								
10 (月)	親子丼	◎		○	○		○		ミルク 卵 油あげ 鶏肉 けずり節 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 はくさい こまつな えのき	645 Kcal 30.9 g 2.8 mg	
	ミルク		○										
	野菜の煮びたし			○	○		○						
	パインコンポート												
11 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク 牛肉	バターパン じゃがいも カレールウ コーン ペンネ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 グリーンピース	645 Kcal 26.3 g 2.7 mg	
	ミルク		○										
	カレーシチュー		○	○	○								
	ポパイサラダ												
12 (水)	米飯								ミルク 梅ささみフライ ふりかけ ツナ	米飯 油 マヨネーズ 香味塩ドレッシング	にんじん きゃべつ ブロッコリー 甘夏みかん	580 Kcal 18.8 g 1.2 mg	
	ふりかけ(瀬戸風味)	◎		○	○	○	○						
	ミルク		○										
	梅ささみフライ	○	○	○	○								
	ツナサラダ	◎		○	○	○	○						
甘夏みかん													
13 (木)	米飯								ミルク 油あげ さばのみそ煮	米飯 ごま わらびもち	にんじん もやし ほうれん草 きゃべつ	581 Kcal 22.7 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	さばのみそ煮				○		○						
	おひたし			○	○	○							
わらびもち(きな粉)				○									
14 (金)	ピタパン		○	○	○				ミルク 卵 豚肉 アロエヨーグルト	ピタパン ごま油 中華いためベース	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン しめじ セロリ えのき もずく	591 Kcal 31.9 g 2.0 mg	
	ミルク		○										
	豚肉と野菜のいため物			○	○	○	○						
	もずくと卵のスープ	◎		○	○								
アロエヨーグルト		○											
		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	
17 (月)	ピビンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 焼きようざ	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 シークワサーゼリー	にんじん ほうれん草 もやし ぜんまい にんにく 土しょうが	645 Kcal 23.3 g 3.1 mg
	ミルク		○										
	焼きようざ			○	○								
	シークワサーゼリー												
18 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク ベーコン	ミルクパン スパゲティ コーン 和風ドレッシング パインクレープ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ トマトピューレ トマトケチャップ	704 Kcal 22.6 g 2.1 mg
	ミルク		○										
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○								
	グリーンサラダ			○	○		○						
19 (水)	パインクレープ				○								
	米飯									ミルク 鶏肉 焼ちくわ お魚アーモンド	米飯 じゃがいも ごま こんにやく 麻婆豆腐の素 甜麺醬 担々麺ベース	にんじん たまねぎ 三度豆 ほうれん草	592 Kcal 26.2 g 2.5 mg
	ミルク		○										
	ピリ辛鶏じゃが			○	○	○	○						
ほうれん草とちくわのごまあえ			○	○	○	○							
20 (木)	お魚アーモンド						○						
	ハヤシライス		○	○	○					ミルク 牛肉 蒸し鶏 いんげん豆 いんげん豆(赤・白) エジプト豆 えだ豆	米飯 マヨネーズ じゃがいも ハヤシルウ フルーツゼリー イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース きゃべつ トマトケチャップ	718 Kcal 22.9 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	ビーンズサラダ	◎		○	○								
フルーツゼリー													
21 (金)	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク ベーコン カマンベール入りチーズ ミニ骨付きフランク	はちみつレモンパン コーン マカロニ	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	595 Kcal 23.2 g 0.9 mg
	カマンベール入りチーズ		○										
	ミルク		○										
	ミネストローネ	○	○	○	○								
24 (月)	ミニ骨付きフランク	○	○		○								
	米飯									ミルク 豆腐ハンバーグ かまぼこ だしの素	米飯 スイートポテト	にんじん ごぼう たけのこ 三度豆 しめじ ゆかり	616 Kcal 23.8 g 1.9 mg
	ゆかり												
	ミルク		○										
豆腐ハンバーグ				○	○								
25 (火)	野菜の煮物			○	○		○						
	スイーツポテト				○								
	味付パン		○	○						ミルク えびカツ	味付パン 油 コーン 香りごまドレッシング	にんじん きゃべつ ブロッコリー 美生柑	637 Kcal 24.4 g 1.4 mg
	ミルク		○										
えびカツ	○		○	○			○						
コーンサラダ			○	○	○								
26 (水)	美生柑												
	皿うどん (揚げそば)	◎		○	○	○	○	○		ミルク 豚肉 いか えび うずら卵 ポークシュウマイ	揚げそば ごま油 片栗粉 りんごとカルピスゼリー	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しめじ もやし 青ねぎ	649 Kcal 27.3 g 1.6 mg
	ミルク		○										
	ポークシュウマイ			○	○	○							
りんごとカルピスゼリー		○		○									

※5月26日『ポークシュウマイ』のアレルギー源に変更がありますので、ご確認ください。

2021年

5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 (木)	米飯									ミルク いわしの梅煮 焼ちくわ だしの素	米飯 ごま マヨネーズ	三度豆 たけのこ わかめ	599 Kcal 24.1 g 2.0 mg
	ミルク		○										
	いわしの梅煮			○	○		○						
	三度豆とちくわのマヨ胡麻あえ	◎		○	○	○	○						
	若竹煮			○	○		○						
28 (金)	ナン			○	○					ミルク 鶏肉 ハム いんげん豆(赤・白) いんげん豆 エジプト豆 水煮大豆	ナン カレールウ 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ もやし ブロッコリー トマトケチャップ	630 Kcal 29.2 g 2.0 mg
	ミルク		○										
	キーマカレー		○	○	○								
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○						
31 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 揚ボール 油あげ だしの素 きなこプリン	米飯	味付のり 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 ほうれん草 カリカリ梅	630 Kcal 26.0 g 2.4 mg
	味付のり				○		○						
	ミルク		○										
	高野豆腐の含め煮			○	○		○						
	梅おひたし			○	○		○						
きなこプリン		○		○									
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			635 Kcal 25.2 g 2.2 mg