

※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 (木)	米飯									ミルク 厚揚げ 豚肉	米飯 麻婆豆腐の素 ごま油 片栗粉 油 ナムルドレッシング 日向夏ゼリー	にんじん たまねぎ 白ねぎ にんにく なす きゃべつ もやし きゅうり 味付のり 韓国のり	675 Kcal 24.7 g 3.6 mg
	ミルク		○										
	麻婆なす豆腐			○	○	○	○						
	チョレギサラダ			○	○	○	○						
	日向夏ゼリー												
2 (金)	包(パオ)			○	○				豚の角煮 ミニ餃子 パイナップルヨーグルト	包(パオ) ごま油 片栗粉	にんじん えのき はくさい 青ねぎ たまねぎ	619 Kcal 17.1 g 0.7 mg	
	豚の角煮			○	○								
	餃子スープ			○	○	○							
	パイナップルヨーグルト	○	○										
5 (月)	米飯								ミルク ホキフライ ベーコン	米飯 油 カレールウ じゃがいも マヨネーズ ペイザンヌドレッシング	にんじん たまねぎ なす にんにく グリルトマト きゃべつ きゅうり ブロccoli アスパラ	668 Kcal 21.5 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	ホキフライ			○	○		○						
	カレーソース	○	○	○	○								
	グリーンサラダ	◎	○	○	○								
6 (火)	ミルクパン		○	○				ミルク 骨付きフランク ツナ えび チーズ	ミルクパン スパゲティ コーン オリーブ油	ズッキーニ ピーマン(赤・黄) なす アスパラ トマトソース 乾燥バジル	698 Kcal 28.8 g 1.1 mg		
	ミルク		○										
	冷製トマトスパゲティ			○	○		○						
	骨付きフランク	○	○										
7 (水)	あんかけチャーハン	◎	○	○	○	○		○	ミルク 鶏肉 えび 卵 えだ豆シューマイ	五目チャーハン ごま油 片栗粉 七タゼリー	にんじん たけのこ はくさい 青ねぎ こまつな 干しいたけ	614 Kcal 24.0 g 2.7 mg	
	ミルク		○										
	えだ豆シューマイ			○	○		○						
	七タゼリー				○								
8 (木)	米飯								ミルク 卵 高野豆腐 鶏肉 しらす だしの素	米飯 ごま油	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな えだまめ ピーマン	646 Kcal 31.8 g 3.0 mg	
	ミルク		○										
	高野豆腐の卵とじ	◎	○	○	○		○						
	ピーマンとじゃこのたいたん			○	○	○	○						
9 (金)	テーブルロール	○	○	○	○				ミルク うずら卵 鶏つくね チーズ 生クリーム	テーブルロール ヤングコーン りんごジャム ホワイトルウ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ カリフラワー こまつな きゃべつ	636 Kcal 26.5 g 1.8 mg	
	りんごジャム												
	ミルク		○										
	ミートボールのクリーム煮	◎	○	○	○								
12 (月)	キャベツとにんじんのサラダ								ミルク グリルチキン ツナ	米飯 春雨 マヨネーズ ごま油 カラフルゼリー	にんじん きゃべつ きゅうり もやし のりの佃煮 マンゴー	625 Kcal 23.1 g 1.2 mg	
	米飯												
	のりの佃煮			○	○								
	ミルク		○										
	グリルチキン			○	○								
13 (火)	ツナと春雨のさっぱりあえ	◎		○	○	○	○	ミルク 豚肉 大豆 いんげん豆(赤・白) いんげん豆 エジプト豆	バターパン ポテトカップグラタン	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 チリパウダー	684 Kcal 25.5 g 2.2 mg		
	マンゴー&カラフルゼリー												
13 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク 豚肉 大豆 いんげん豆(赤・白) いんげん豆 エジプト豆	バターパン ポテトカップグラタン	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 チリパウダー	684 Kcal 25.5 g 2.2 mg	
	ミルク		○										
	チリコンカン		○	○	○								
	ポテトカップグラタン		○	○	○								
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

2021年

7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																									
14 (水)	米飯									ミルク ベーコン いかリングフライ バター	米飯 米ぬかふりかけ コーン じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ほうれん草	568 Kcal 21.6 g 3.2 mg																								
	米ぬかふりかけ																																				
	ミルク		○																																		
	いかリングフライ	○		○	○			○																													
	ベーコンと野菜のソテー	○	○	○	○																																
15 (木)	夏野菜カレー	○	○	○	○					ミルク ベーコン チーズ ソフト黒豆	米飯 コーン じゃがいも カレールウ 油 ペイザンヌドレッシング	にんじん たまねぎ ホールトマト パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす ピーマン(赤・黄・緑) ブロッコリー きゃべつ	683 Kcal 20.6 g 3.4 mg																								
	ミルク		○																																		
	コーンサラダ	◎	○	○	○																																
	ソフト黒豆				○																																
16 (金)	豚丼			○	○					ミルク 豚肉 油あげ 抹茶プリン だしの素	米飯 片栗粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ 土しょうが きゃべつ きゅうり ほうれん草 もやし カリカリ梅	610 Kcal 25.2 g 1.9 mg																								
	ミルク		○																																		
	梅おひたし			○	○			○																													
	抹茶プリン		○																																		
19 (月)	【セルフホットドック】									ミルク 電車チーズ ハンバーグ ベーコン 卵	ドックパン	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム グリルトマト セロリ トマトケチャップ	648 Kcal 28.3 g 2.0 mg																								
	ドックパン	○	○	○	○																																
	電車チーズ		○																																		
	トマトケチャップ																																				
	ミルク		○																																		
	ハンバーグ				○																																
トマトと卵の野菜スープ	○	○	○	○																																	
<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> <th colspan="4">栄養平均量</th> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td>644 Kcal</td> <td>24.5 g</td> <td>2.2 mg</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	栄養平均量												644 Kcal	24.5 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																													
								644 Kcal	24.5 g	2.2 mg																											