

※毎日、おはし・スプーン・フォークをご持参ください。

◎・・・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	
5 (火)	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 コーン デミグラスソース 香味中華ドレッシング きゃべつ きゅうり ブロッコリー 洋なしシャーベット	にんじん たまねぎ グリーンピース トマトケチャップ きゃべつ きゅうり ブロッコリー	623 Kcal 20.6 g 1.9 mg
	ミルク		○										
	いろどりサラダ			○	○	○	○						
	洋なしシャーベット												
6 (水)	米飯								ミルク 豚肉 えだ豆シュウマイ	米飯 韓国春雨 ごま ごま油 ホホワイトゼリー	にんじん たけのこ 干しいたけ もやし ピーマン にんにく 韓国のみょうが 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 パイン缶 甘夏缶	682 Kcal 24.7 g 1.9 mg	
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	チャプチェ			○	○	○							
7 (木)	米飯								ミルク 豚の角煮 ひきわり納豆	米飯	にんじん だいこん しめじ 三度豆 小松菜 もやし	669 Kcal 25.0 g 1.4 mg	
	ミルク		○										
	豚ばら大根			○	○								
	小松菜の納豆あえ			○	○		○						
8 (金)	《セルフメンチカツバーガー》								メンチカツ ココア豆乳	バーガーパン 油 マヨネーズ	にんじん きゃべつ もやし トマトケチャップ 巨峰	546 Kcal 14.1 g 1.7 mg	
	バーガーパン	○	○	○	○								
	メンチカツ		○	○	○								
	ココア豆乳				○								
	野菜ソテー	◎		○	○								
巨峰													
11 (月)	米飯								ミルク 鶏肉 さわらの西京焼き 大豆フレーク	米飯 こんにゃく ごま油 黒ごまプリン	ひじき にんじん れんこん ごぼう きぬさや	630 Kcal 27.3 g 3.1 mg	
	ミルク		○										
	さわらの西京焼き				○		○						
	大豆フレークとひじきの炒り煮			○	○	○							
12 (火)	黒ごまプリン		○		○	○							
	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク 生クリーム 鮭 いか	たっぷりミルクパン コーン ペンネ ホワイトルウ ヤングコーン りんごとカルピスゼリー 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ アスパラ ほうれん草 ホールトマト マッシュルーム トマトソース	634 Kcal 23.0 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	シーフードのトマトクリームペンネ		○	○	○		○						
ポパイサラダ			○	○		○							
13 (水)	りんごとカルピスゼリー		○		○								
	まつたけご飯			○	○		○		ミルク 鶏肉 さんまのおかか煮 焼きちくわ 水煮大豆 だしの素	まつたけご飯 こんにゃく スイートポテト	ごぼう にんじん れんこん こんぶ	635 Kcal 25.4 g 3.0 mg	
	ミルク		○										
	さんまのおかか煮			○	○		○						
筑前煮			○	○		○							
14 (木)	スイートポテト				○								
	米飯								ミルク いかフリッター	米飯 油 チリソースの素 ごま ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ 白ねぎ 土しょうが にんにく もやし 豆もやし トマトケチャップ	619 Kcal 21.2 g 1.2 mg	
	ミルク		○										
	いかのチリソース	○	○	○	○	○	○						
もやしのナムル			○	○	○								

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※毎日、おはし・スプーン・フォークをご持参ください。

◎・・・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	
15 (金)	ナン			○	○					ミルク 鶏肉 チーズ 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 アップルフレッシュゼリー 香味塩ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ	616 Kcal 25.9 g 4.4 mg
	ミルク		○										
	ギーマカレー		○	○	○								
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			○	○	○							
	アップルフレッシュゼリー												
18 (月)	米飯								ミルク だしの素 鶏肉 揚げボール えびボール うずら卵 とりつくね	米飯 発芽玄米ふりかけ こんにゃく ごま マヨネーズ	にんじん だいこん 三度豆	615 Kcal 24.2 g 2.4 mg	
	発芽玄米ふりかけ												
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○		○	○					
	三度豆のマヨごまあえ	◎		○	○	○							
19 (火)	テーブルロール	○	○	○	○				ミルク えびフライ ハム	テーブルロール 油 いちごジャム マヨネーズ 和風だしドレッシング	きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん	585 Kcal 19.6 g 0.5 mg	
	いちごジャム												
	ミルク		○										
	えびフライ			○	○			○					
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○						
20 (水)	米飯								ミルク 豚肉 厚揚げ	米飯 ごま油 片栗粉 オイスターソース 春雨 マンゴープリン 香味中華ドレッシング	にんじん たまねぎ 白ねぎ きゃべつ もやし きゅうり にんにく	621 Kcal 19.7 g 3.7 mg	
	ミルク		○										
	家常豆腐			○	○	○	○	○					
	春雨サラダ			○	○	○	○						
	マンゴープリン	○	○		○								
21 (木)	米飯								ミルク 豆腐ハンバーグ だしの素	米飯 こんにゃく エクレア	にんじん ごぼう たけのこ 三度豆 しめじ	626 Kcal 22.7 g 2.0 mg	
	ミルク		○										
	豆腐ハンバーグ				○	○							
	野菜の煮物			○	○		○						
	エクレア	○	○	○	○								
22 (金)	中華丼	◎		○	○	○	○		ミルク 豚肉 うずら卵 いか	米飯 ごま油 片栗粉 ブルーベリークレープ	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ きぬさや たけのこ もやし だいこん きゅうり カリカリ梅 ゆかり	656 Kcal 21.0 g 2.8 mg	
	ミルク		○										
	だいこんときゅうりの梅しそあえ			○	○								
	ブルーベリークレープ				○								
25 (月)	スライスパン		○	○					ミルク カレーロール ツナ	スライスパン 油 マヨネーズ フルーツゼリー	にんじん きゃべつ ブロッコリー	616 Kcal 18.8 g 0.6 mg	
	ミルク		○										
	カレーロール	○	○	○	○								
	ツナサラダ	◎		○	○		○						
	フルーツゼリー												
26 (火)	米飯								ミルク 鶏肉 厚揚げ	米飯 ナムルドレッシング	にんじん きゃべつ もやし きゅうり 味付のり りんご	575 Kcal 23.8 g 1.7 mg	
	ミルク		○										
	とりの塩焼き												
	厚揚げチョレギサラダ			○	○	○	○						
	りんご												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

2021年

10月分給食献立 (3/3)

ノートルダム学院小学校

※毎日、おはし・スプーン・フォークをご持参ください。

◎・・・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 (水)	栗ごはん									ミルク さばの生姜煮 油あげ 焼ちくわ だしの素	栗ごはん こんにやく	にんじん こまつな	567 Kcal 22.5 g 1.8 mg
	ミルク		○										
	さばの生姜煮			○	○		○						
	小松菜とちくわの炒め煮			○	○		○						
28 (木)	米飯									ミルク 豚肉 しらす 甜麺醤 だしの素	米飯 回鍋肉の素 ごま油 中華炒めベース 和梨ゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン しめじ きゅうり わかめ もやし 土しょうが	610 Kcal 25.3 g 2.5 mg
	ミルク		○										
	回鍋肉			○	○	○	○						
	きゅうりとしらすの酢の物 和梨ゼリー			○	○		○						
29 (金)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク ベーコン ハロウィンハンバーグ	テーブルロール 油 かぼちゃプリン	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン(赤・黄) パプリカ(赤・黄) にんにく トマトケチャップ トマトピューレ ホールトマト 乾燥バジル	616 Kcal 22.5 g 2.5 mg
	ミルク		○										
	ハロウィンハンバーグ				○								
	ラタトゥイユ かぼちゃプリン	○	○	○	○								
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				618 Kcal 22.5 g 2.1 mg
栄養平均量													