

※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 豚肉 豆腐 みそ | 米飯 春雨 麻婆豆腐の素 キムチの素 小籠包 | にんじん はくさい しめじ 青ねぎ | 624 Kcal 21.0 g 1.8 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | キムチ鍋 | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 小籠包 | | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | |
| 2 (火) | 味付パン | | ○ | ○ | | | | | | ミルク ベーコン ウィンナー | 味付パン スパゲティ コーン 香味塩ドレッシング | にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ アスパラ きゃべつ きゅうり ブロッコリー りんご | 648 Kcal 21.3 g 1.1 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | ナポリタンスパゲティ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | グリーンサラダ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | りんご | | | | | | | | | | | | |
| 4 (木) | チキンボールカレー | | ○ | ○ | ○ | | | | | ミルク 鶏肉 鶏つくね チーズ 大豆フレーク ソフールヨーグルト | 米飯 カレールウ ごま油 マヨネーズ | にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり セロリ きゃべつ | 728 Kcal 31.8 g 1.9 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | 大豆フレークサラダ | ◎ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | ソフールヨーグルト | | ○ | | | | | | | | | | |
| 8 (月) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク ツナ ささみの梅しそフライ キャラメルパンナコッタ | 米飯 油 マヨネーズ 春雨 香味塩ドレッシング | にんじん きゅうり もやし きゃべつ | 623 Kcal 19.0 g 0.9 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | ささみの梅しそフライ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | 春雨のツナマヨサラダ | ◎ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | |
| | キャラメルパンナコッタ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | |
| 9 (火) | 黒糖パン | | ○ | ○ | | | | | | ココア豆乳 ベーコン 骨付きフランク | 黒糖パン 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 | 720 Kcal 20.5 g 3.4 mg |
| | ココア豆乳 | | | | ○ | | | | | | | | |
| | ミネストローネ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | 骨付きフランク | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| 10 (水) | 中華ちまき | | | ○ | ○ | ○ | | | | ミルク 豚肉 | 中華ちまき ひとくち桃まん 中華炒めベース ごま油 ビーフン | にんじん きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン | 566 Kcal 23.3 g 1.1 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | 焼ビーフン | | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | |
| | ひとくち桃まん | | | ○ | ○ | | | | | | | | |
| 11 (木) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 油あげ にしんの昆布煮 水煮大豆 だしの素 | 米飯 油 ごま | にんじん ひじき 切干大根 ブロッコリー | 593 Kcal 24.5 g 3.6 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | にしんの昆布煮 | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 切干大根とひじきの煮物 | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| ブロッコリーのごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| 12 (金) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 豚肉 ねぎ入だし巻玉子 | 米飯 うどん ごま油 | にんじん たまねぎ きゃべつ 青ねぎ まいたけ こまつ菜 ちりめん昆布 | 600 Kcal 23.6 g 2.1 mg |
| | ちりめん昆布 | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | 焼うどん | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | ねぎ入だし巻玉子 | ○ | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| 15 (月) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク タラ 肉だんご だしの素 | 米飯 油 | にんじん ごぼう れんこん たけのこ なす 三度豆 のりのつくだ煮 | 569 Kcal 24.6 g 2.1 mg |
| | のりのつくだ煮 | | | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | たらと野菜の煮物 | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | 肉だんご | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | |

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 | |
| 16 (火) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 鶏肉 かつおぶし | 米飯 じゃがいも こんにゃく 麻婆豆腐の素 甜麺醬 担々麵ベース かぼちゃプリンタルト | にんじん たまねぎ 三度豆 もやし ほうれん草 | 658 Kcal 25.1 g 2.3 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | ピリ辛とりじゃが | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | ほうれん草ともやしのおかかあえ | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | かぼちゃプリンタルト | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| 17 (水) | あんかけチャーハン | ◎ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ミルク 鶏肉 卵 えび かにシューマイ | 五目チャーハン ごま油 片栗粉 桃の杏仁豆腐 | にんじん たけのこ こまつ菜 えのき 青ねぎ もやし はくさい | 632 Kcal 22.7 g 1.5 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | かにシューマイ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | 桃の杏仁豆腐 | | ○ | | ○ | | | | | | | | |
| 18 (木) | ピタパン | | ○ | ○ | ○ | | | | | ジョア(ストロベリー) 豚肉 ミルク チーズ 生クリーム | ピタパン かぼちゃ パンプキンクリーム 焼肉のたれ 片栗粉 | にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ | 543 Kcal 25.1 g 1.4 mg |
| | ジョア(ストロベリー) | | ○ | | | | | | | | | | |
| | 豚肉と野菜のソテー | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | パンプキンポタージュスープ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| 19 (金) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 豚肉 だしの素 ししゃもフライ 油あげ 豆腐 みそ ソフト黒豆 ふりかけ(瀬戸風味) | 米飯 油 | にんじん だいこん 青ねぎ | 653 Kcal 26.5 g 4.3 mg |
| | ふりかけ(瀬戸風味) | ◎ | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | ししゃもフライ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | 豚汁 | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| ソフト黒豆 | | | | ○ | | | | | | | | | |
| 22 (月) | 親子丼 | ◎ | | ○ | ○ | | | | ○ | ミルク 鶏肉 卵 油あげ だしの素 | 米飯 片栗粉 わらびもち | にんじん たまねぎ はくさい こまつ菜 青ねぎ えのき | 678 Kcal 30.9 g 2.8 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | 野菜の煮びたし | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | わらびもち | | | | ○ | | | | | | | | |
| 24 (水) | ロールパン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ミルク てりやきハンバーグ | ロールパン りんごジャム マヨネーズ 和風だしドレッシング | にんじん ごぼう れんこん えだ豆 寒天 みかん缶 白桃缶 黄桃缶 パイン缶 甘夏缶 | 650 Kcal 22.2 g 2.7 mg |
| | りんごジャム | | | | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | てりやきハンバーグ | | | | ○ | | | | | | | | |
| | 根菜サラダ | ◎ | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| フルーツポンチ | | | | | | | | | | | | | |
| 25 (木) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク さんまの梅煮 鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 揚ボール 抹茶プリン だしの素 | 米飯 | にんじん れんこん しめじ 三度豆 | 633 Kcal 27.5 g 1.7 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | さんまの梅煮 | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | 高野豆腐の含め煮 | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | 抹茶プリン | | ○ | | | | | | | | | | |
| 26 (金) | きのこピラフ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | ミルク ベーコン 鶏肉 | きのこピラフ ホワイトルウ じゃがいも 和風ドレッシング | にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム ブロッコリー | 673 Kcal 22.7 g 1.7 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | ベーコンシチュー | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | きゃべつとにんじんのサラダ | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2021年

11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 |
| 29 (月) | バーガーパン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ミルク ハムカツ ベーコン | バーガーパン 油 みかんゼリー | にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ | 639 Kcal 19.3 g 0.8 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | ハムカツ | | | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | きゃべつとベーコンのスープ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | みかんゼリー | | | | | | | | | | | | |
| 30 (火) | 秋満載ハヤシライス | | ○ | ○ | ○ | | | | ミルク 豚肉 アロエヨーグルト | 米飯 コーン さつまいも かぼちゃ 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 まいたけ エリンギ しめじ マッシュルーム きゃべつ ブロッコリー トマトケチャップ | 684 Kcal 22.6 g 1.5 mg | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | コーンサラダ | | | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | 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 | 栄養平均量 | | 638 Kcal 23.9 g 2.0 mg | |