

2022年

2月分給食献立 (1/2)

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	
		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	蛋白質g	鉄mg
1 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク メンチカツ	バターパン 油 コーン 香りごまドレッシング パインコンポート	にんじん きゃべつ ブロccoli	687 Kcal 20.2 g 1.4 mg	
	ミルク		○											
	メンチカツ		○	○	○									
	コーンサラダ			○	○	○								
	パインコンポート													
2 (水)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲のたれ 焼肉のたれ ごま油 ごま ナムルドレッシング マンゴープリン	ピーマン たけのこ にんじん ほうれん草 もやし	624 Kcal 28.1 g 2.6 mg		
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○								
	マンゴープリン	○	○		○									
3 (木)	恵方巻	○		○	○			○	いわしの梅煮 油あげ 豚肉 豆腐 鬼かまぼこ だしの素 ソフト黒豆	恵方巻 こんにやく	にんじん 青ねぎ ごぼう だいこん	515 Kcal 25.4 g 4.9 mg		
	" (アレルギー用)			○	○			○						
	いわしの梅煮			○	○			○						
	けんちん汁			○	○			○						
	ソフト黒豆				○									
4 (金)	米飯								ミルク ふりかけ 鶏肉 厚揚げ えびボール 京がんも うずら卵 だしの素	米飯 こんにやく ごま	にんじん だいこん 土生姜 ブロッコリー	587 Kcal 25.5 g 2.5 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○							
	ミルク		○											
	姫路風おでん	◎		○	○	○	○	○						
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
7 (月)	ピピンパ丼			○	○	○	○		ミルク 豚肉 卵	米飯 ごま油 ごま 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 桃の杏仁豆腐	にんじん 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんにく わかめ 青ねぎ	620 Kcal 23.7 g 2.0 mg		
	ミルク		○											
	中華卵スープ	◎		○	○	○								
	桃の杏仁豆腐		○	○										
8 (火)	味付けパン		○	○					ミルク 鶏つくね チーズ うずら卵 シーチキン いんげん豆 エジプト豆 いんげん豆(赤・黄)	味付けパン ヤングコーン ホワイトルゥ マヨネーズ イタリアンドレッシング	にんじん カリフラワー しめじ 小松菜 たまねぎ きゃべつ きゅうり えだ豆	670 Kcal 28.2 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	ミートボールのクリーム煮	◎	○	○	○									
	ビーンズサラダ	◎		○	○		○							
9 (水)	イカリングカレー (イカリングフライ)	○	○	○	○			○	ミルク チーズ ハム イカリングフライ	米飯 油 じゃがいも カレールゥ 香味中華ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ ブロccoli りんご	682 Kcal 23.0 g 3.0 mg		
	ミルク		○											
	ハムサラダ	◎	○	○	○	○	○							
	りんご													
10 (木)	米飯								ミルク 油あげ 大豆 さばのごま衣焼き だしの素 かつお節	米飯 油	切干大根 ひじき にんじん ほうれん草 えのき	660 Kcal 26.9 g 4.5 mg		
	ミルク		○											
	さばのごま衣焼き	○		○	○	○	○							
	切干大根とひじきの煮つけ			○	○	○	○							
	ほうれん草とえのきのおかかあえ			○	○	○	○							
14 (月)	黒糖スライスパン		○	○	○				ミルク ベーコン ハート型ハンバーグ 生クリーム	黒糖スライスパン コーン ヤングコーン ホワイトルゥ 香味塩ドレッシング バレンタインチョコケーキ	たまねぎ にんじん ブロccoli はくさい トマトソース きゃべつ きゅうり カリフラワー	661 Kcal 23.5 g 4.4 mg		
	ミルク		○											
	ハート型ハンバーグ			○										
	トマトクリームソース	○	○	○	○		○							
	いろいろサラダ			○	○	○								
バレンタインチョコケーキ				○										

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	
15 (火)	米飯									ミルク ささみフライ 大豆の華	米飯 油 マヨネーズ 和風だしドレッシング 豆乳寒天	ゆかり ごぼう れんこん にんじん えだ豆 みかん缶 パイン缶	628 Kcal 21.0 g 1.5 mg
	ゆかり												
	ミルク		○										
	ささみフライ				○								
	根菜サラダ	◎		○	○		○						
豆乳寒天フルーツ				○									
16 (水)	米飯									ミルク 豚肉 豆腐 合わせみそ 焼きようざ	米飯 春雨 麻婆豆腐の素 キムチの素	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ オレンジ	586 Kcal 20.9 g 6.3 mg
	ミルク		○										
	キムチ鍋			○	○			○					
	焼きようざ			○	○								
	オレンジ												
17 (木)	米飯									ミルク かまぼこ 豆腐ハンバーグ だしの素	米飯 大学いも	ごぼう にんじん たけのこ 三度豆 しめじ	611 Kcal 21.6 g 2.1 mg
	ミルク		○										
	豆腐ハンバーグ				○	○							
	野菜の煮物			○	○		○						
	大学いも				○	○							
18 (金)	鮭ごはん				○	○	○		○	ミルク ミニ厚揚げ 高野豆腐 揚ボール 鶏肉 だしの素	鮭ごはん ごま	三度豆 しめじ れんこん にんじん もやし きゃべつ ほうれん草	557 Kcal 24.0 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	高野豆腐の含め煮			○	○		○						
	おひたし			○	○	○							
21 (月)	米飯									ミルク 厚揚げ 豚肉 焼豚	米飯 麻婆豆腐の素 ごま油 ごま 春雨 油 片栗粉	にんじん たまねぎ にんにく なす 白ねぎ もやし きゃべつ りんご	694 Kcal 25.7 g 2.6 mg
	ミルク		○										
	麻婆なす豆腐			○	○	○	○		○				
	中華風あえもの		○	○	○	○							
	りんご												
22 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク ベーコン	ミルクパン コーン 香りごまドレッシング スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ ほうれん草	659 Kcal 22.3 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○								
	ポパイサラダ			○	○	○							
24 (木)	フォカッチャ			○	○					ミルク スライスチーズ 牛肉 チーズ いんげん豆 エジプト豆 いんげん豆(赤・黄) 元気ヨーグルト	フォカッチャ ニョッキ カレールウ 棒々鶏ドレッシング	たまねぎ にんじん カリフラワー きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ	653 Kcal 29.2 g 5.2 mg
	スライスチーズ		○										
	ミルク		○										
	カレーシチュー		○	○	○								
	グリーンサラダ			○	○	○	○						
元気ヨーグルト		○											
25 (金)	中華ちまき			○	○	○				ミルク 豚肉 えび うずら卵 いか	中華ちまき 揚そば ごま油 片栗粉 ごま団子	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しめじ ピーマン もやし	647 Kcal 27.4 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	皿うどん	◎		○	○	○	○		○				
	ごまだんご		○	○	○	○							
28 (月)	米飯									ミルク シーチキン さわらのハーブ焼	米飯 春雨 マヨネーズ 香味塩ドレッシング いちごのフル	きゅうり にんじん もやし きゃべつ	684 Kcal 22.5 g 1.3 mg
	ミルク		○										
	さわらのハーブ焼き			○	○		○						
	春雨のツナマヨサラダ	◎		○	○	○	○						
	いちごのフル	○	○		○								
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			635 Kcal 24.4 g 6.4 mg