

※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 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ウィンナー	黒糖パン じゃがいも ヤングコーン ポテトカップグラタン	にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム 三度豆 セロリ	604 Kcal 20.0 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	ポトフ	◎	○	○	○								
	ポテトカップグラタン		○	○	○								
2 (水)	きつね丼			○	○				ミルク 油あげ かまぼこ だしの素	米飯 片栗粉 わらびもち	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゃべつ きゅうり もやし ほうれん草 カリカリ梅	625 Kcal 25.3 g 2.3 mg	
	ミルク		○										
	梅おひたし			○	○			○					
	わらびもち				○								
3 (木)	ちらし寿司			○	○			○	豚肉 錦糸卵 油あげ 豆腐 だしの素 ししゃものから揚げ	ちらし寿司 こんにやく 油 三色ゼリー	にんじん だいこん 青ねぎ ごぼう 味付けのり	572 Kcal 19.4 g 2.0 mg	
	〔 錦糸卵 〕	○	○	○	○								
	〔 味付けのり 〕				○			○					
	ししゃものから揚げ	○		○	○			○					
	けんちん汁			○	○			○					
三色ゼリー		○											
4 (金)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 韓国春雨 ごま ごま油 小籠包 黒ごまプリン	にんじん たけのこ 干しいたけ もやし ピーマン にんにく 土しょうが	687 Kcal 21.3 g 1.3 mg	
	ミルク		○										
	チャプチェ			○	○	○							
	小籠包			○	○	○	○						
	黒ごまプリン		○		○	○							
7 (月)	米飯								ミルク さばの塩焼き 焼ちくわ 油あげ だしの素	米飯 こんにやく ごま	にんじん こまつな 三度豆	623 Kcal 24.4 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	さばの塩焼き							○					
	小松菜とこんにやくの炒め煮			○	○			○					
	三度豆のごまあえ			○	○	○							
8 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク 小柱 いか えび 蒸し鶏 えだ豆 いんげん豆(赤・白) いんげん豆 エジプト豆 キャラメルパンナコッタ	ミルクパン ペンネ マヨネーズ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) きゃべつ きゅうり マッシュルーム トマトソース 乾燥バジル	607 Kcal 24.3 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	ペスカトーレペンネ		○	○	○			○					
	ビーンズサラダ	◎	○	○	○								
	キャラメルパンナコッタ	○	○	○	○								
9 (水)	米飯								ミルク 鶏肉 ウィンナー 豆腐 だしの素 えびシュウマイ	米飯 ヤングコーン 春雨 カレールー 白桃フレッシュゼリー	にんじん はくさい だいこん しめじ 青ねぎ	640 Kcal 22.7 g 4.3 mg	
	ミルク		○										
	カレー鍋	◎	○	○	○			○					
	えびシュウマイ			○				○					
	白桃フレッシュゼリー												
10 (木)	米飯								ミルク とりの照り煮	米飯 こんにやく ごま ごま油	ごぼう れんこん にんじん たけのこ ほうれん草 もやし 塩こんぶ	563 Kcal 22.3 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	とりの照り煮			○	○								
	根菜きんぴら			○	○	○							
	ほうれん草ともやしの塩こんぶあえ			○	○	○							

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2022年

3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	
11 (金)	《 1～5年生 》								ミルク 鶏肉 チーズ	きのこピラフ ニョッキ ヤングコーン ホワイトルウ コーン 香味塩ドレッシング お祝いクレープ	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー しめじ きゅうり マッシュルーム カリフラワー	705 Kcal 22.3 g 2.6 mg
	きのこピラフ		○	○	○			○				
	ミルク		○									
	チキンときゃべつのクリームシチュー		○	○	○							
	いろどりサラダ			○	○	○						
	お祝いクレープ				○							
	☼6年生卒業お祝い献立☼								鶏肉 牛肉 チーズ	バターライス ヤングコーン ホワイトルウ コーン パン粉 香味塩ドレッシング オレンジジュース お祝いクレープ	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー しめじ きゅうり マッシュルーム ブロッコリー にんにく	
チキンドリア		○	○	○								
フィレステーキ			○	○								
いろどりサラダ			○	○	○							
オレンジジュース												
お祝いクレープ				○								
14 (月)	スライスパン		○	○	○				ミルク スライスチーズ カレーロール ツナ いちごヨーグルト	スライスパン 油 マヨネーズ	にんじん きゃべつ ブロッコリー	610 Kcal 22.7 g 0.6 mg
	スライスチーズ		○									
	ミルク		○									
	カレーロール	○	○	○	○							
	ツナサラダ	◎	○	○	○			○				
いちごヨーグルト	○	○										
16 (水)	米飯								ミルク 豚の角煮 お魚アーモンド	米飯 ごま ごま油	にんじん だいこん しめじ 三度豆 もやし 豆もやし	666 Kcal 25.2 g 1.5 mg
	ミルク		○									
	豚ばら大根			○	○							
	もやしのナムル			○	○	○						
お魚アーモンド							○					
17 (木)	ロールパン	○	○	○	○				ベーコン 生クリーム ミルク 豆腐 チーズ 骨つきフランク	ロールパン りんごジャム じゃがいも ホワイトルウ オレンジジュース	にんじん たまねぎ しめじ アスパラ	620 Kcal 18.9 g 1.7 mg
	りんごジャム											
	豆腐チャウダー	○	○	○	○							
	骨つきフランク	○	○									
	オレンジジュース											
18 (金)	米飯								ミルク えび卵ボール 豚肉 うずら卵 みそ	米飯 うどん ごま 担々麺ベース 麻婆豆腐の素 いよかんゼリー	にんじん もやし 青ねぎ はくさい 水煮メンマ 韓国のみ	683 Kcal 26.3 g 4.7 mg
	韓国のみ					○						
	ミルク		○									
	坦々うどん	◎		○	○	○		○				
	えび卵ボール	○		○	○			○				
いよかんゼリー												
22 (火)	はちみつレモンパン	○	○	○	○				ミルク 鶏肉 水煮大豆 いんげん豆(赤・白) エジプト豆 いんげん豆	はちみつレモンパン ハヤシルウ じゃがいも 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールトマト だいこん きゅうり トマトケチャップ トマトピューレ	633 Kcal 29.9 g 2.0 mg
	ミルク		○									
	チキンとお豆のトマトシチュー		○	○	○							
	大根サラダ			○	○	○						
卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類											栄養平均量	631 Kcal 23.2 g 2.1 mg