

※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	
4 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク 電車チーズ 骨付きフランク チーズ 生クリーム	ミルクパン かぼちゃ パンプキンポタージュベース	にんじん たまねぎ	700 Kcal 23.4 g 1.0 mg
	ミルク		○										
	電車チーズ		○										
	パンプキンポタージュース		○	○	○								
	骨付きフランク	○	○										
5 (水)	米飯								ミルク 鶏肉 うずら卵 揚ボール えびボール 厚揚げ だしの素 焼プリン	米飯 こんにゃく ごま	にんじん だいこん ほうれん草	679 Kcal 26.7 g 3.1 mg	
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○		○	○					
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
	焼プリン	○	○										
6 (木)	米飯								ミルク さばの塩焼き 味付けのり	米飯 こんにゃく ごま ごま油 大学いも	にんじん ごぼう れんこん たけのこ	704 Kcal 22.4 g 1.7 mg	
	味付けのり				○			○					
	ミルク		○										
	さばの塩焼き							○					
	根菜きんぴら			○	○	○							
7 (金)	中華丼	◎		○	○	○			ミルク 焼き春巻 豚肉 えび うずら卵	米飯 桃の杏仁豆腐 ごま油 片栗粉	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし 干しいたけ	689 Kcal 23.9 g 1.8 mg	
	ミルク		○					○					
	焼き春巻			○	○	○	○						
	桃の杏仁豆腐		○		○								
11 (火)	米飯								ミルク えびフライ ハム マヨネーズ	米飯 油 サイダーゼリー 和風だしドレッシング	にんじん きゃべつ もやし ブロッコリー みかん缶	634 Kcal 17.9 g 1.2 mg	
	ミルク		○										
	えびフライ			○	○								
	ハムサラダ	◎	○	○	○			○					
	みかんとサイダーゼリー												
12 (水)	米飯								ミルク とりの照煮 厚揚げ のりのつくだ煮 アーモンドフィッシュ	米飯 香りごまドレッシング	にんじん だいこん オクラ	645 Kcal 24.3 g 2.4 mg	
	のりのつくだ煮			○	○								
	ミルク		○										
	とりの照り煮			○	○								
	厚揚げサラダ			○	○	○							
13 (木)	米飯								ミルク さんまの梅煮 鶏肉 かまぼこ 塩こんぶ だしの素	米飯 ごま油	にんじん ごぼう だいこん なめこ 青ねぎ きゃべつ もやし 土しょうが	586 Kcal 4.6 g 1.1 mg	
	ミルク		○										
	さんまの梅煮			○	○			○					
	のっぺい汁			○	○			○					
	もやしときゃべつの塩こんぶあえ			○	○	○							
14 (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 元気ヨーグルト	ナン カレールウ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ トマトケチャップ	614 Kcal 28.7 g 6.0 mg	
	ミルク		○										
	キーマカレー		○	○	○								
	グリーンサラダ			○	○								
	元気ヨーグルト		○										

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2022年

## 10月分給食献立 (2/3)

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		
18 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン じゃがいも いちごジャム ハヤシルウ デミグラスソース 香味中華ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー カリフラワー えだ豆 トマトケチャップ	644 Kcal 24.0 g 1.8 mg	
	いちごジャム													
	ミルク		○											
	ポークシチュー		○	○	○									
	大根サラダ			○	○	○	○							
19 (水)	米飯								ミルク いかフリッター 焼きぶた	米飯 ごま ごま油 春雨 チリソースの素 油	にんじん たまねぎ たけのこ 白ねぎ きゃべつ もやし 土しょうが にんにく トマトケチャップ	708 Kcal 22.9 g 1.3 mg		
	ミルク		○											
	いかのチリソース	○	○	○	○		○							
	中華風あえもの		○	○	○	○								
20 (木)	米飯								ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにゃく もち麩 ごま ぶどうゼリー	たまねぎ 青ねぎ しめじ ブロッコリー	610 Kcal 23.1 g 2.7 mg		
	ミルク		○											
	すきやき風煮物			○	○									
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	ぶどうゼリー													
21 (金)	豚丼			○	○				ミルク 豚肉 ツナ だしの素	米飯 片栗粉 白桃クレープ	にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい えのき 土しょうが	712 Kcal 27.4 g 1.8 mg		
	ミルク		○											
	はくさいとツナのさっぱり煮			○	○		○							
	白桃クレープ	○	○	○										
24 (月)	米飯								ミルク 肉だんご うずら卵	米飯 ごま ナムルドレッシング	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ ほうれん草 もやし トマトケチャップ	593 Kcal 21.7 g 4.3 mg		
	ミルク		○											
	酢豚風肉だんご	◎		○	○									
	ナムル			○	○	○								
25 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク 鶏肉 ベーコン 生クリーム	バターパン ペンネ ヤングコーン ホワイトルウ 香味塩ドレッシング	にんじん たまねぎ まいたけ しめじ エリンギ きゅうり マッシュルーム きゃべつ ブロッコリー アスパラ りんご	700 Kcal 25.5 g 1.6 mg		
	ミルク		○											
	鶏ときのこのクリームペンネ	○	○	○	○									
	グリーンサラダ			○	○	○								
	りんご													
26 (水)	米飯								ミルク 豚肉 豆腐 だしの素 豆乳 しらすシューマイ	米飯 春雨 スイートポテト	にんじん はくさい だいこん 青ねぎ まいたけ しめじ	667 Kcal 22.7 g 3.0 mg		
	ミルク		○											
	豆乳鍋			○	○		○							
	しらすシューマイ			○	○		○							
	スイートポテト				○									
27 (木)	米飯								ミルク 油あげ ひじき さんまの竜田揚げ 水煮大豆 だしの素	米飯 油 みかんゼリー	切干大根 にんじん	715 Kcal 21.0 g 3.4 mg		
	ミルク		○											
	さんまの竜田揚げ			○	○		○							
	切干大根とひじきの煮物			○	○		○							
	みかんゼリー													
28 (金)	米飯								ミルク 豚肉 油あげ けずり節 だしの素 えび玉子ボール 広島菜こんぶ	米飯 うどん 片栗粉	にんじん 青ねぎ ほうれん草 しめじ はくさい	661 Kcal 24.0 g 5.8 mg		
	広島菜こんぶ			○	○									
	ミルク		○											
	五目うどん			○	○		○							
	えび卵ボール	○		○	○			○						

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2022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・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	
31 (月)	レーズンパン		○	○	○					ミルク ペーコン かぼちゃ型ハンバーグ	レーズンパン じゃがいも カレールー かぼちゃプリン イタリアンドレッシング 油	にんじん たまねぎ なす グリルトマト にんにく ブロッコリー カリフラワー	646 Kcal 22.5 g 3.2 mg
	ミルク		○										
	かぼちゃ型ハンバーグ				○								
	カレーソース	○	○	○	○								
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ かぼちゃプリン			○	○								
<b>栄養平均量</b>												662 Kcal 23.7 g 2.6 mg	