

※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
2 (金)	米飯								ミルク 豚肉 テンメンジャン	米飯 回鍋肉の素 ごま油 ごま 中華炒めベース パインコンポート	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン しめじ もやし 豆もやし	679 Kcal 26.7 g 1.8 mg	
	ミルク		○										
	回鍋肉			○	○	○	○						
	もやしのナムル			○	○	○							
	パインコンポート												
5 (月)	米飯								ミルク 高野豆腐 鶏肉 スクランブルエッグ だしの素 しらす こんぶのつくだ煮	米飯 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな えだ豆 ピーマン	647 Kcal 29.3 g 3.0 mg	
	こんぶのつくだ煮			○	○								
	ミルク		○										
	高野豆腐の卵とじ	◎	○	○	○		○						
	ピーマンとじゃこのたいたん			○	○	○	○						
6 (火)	ピタパン		○	○	○				ミルク 豚肉 卵 ベーコン	ピタパン 片栗粉 焼肉のたれ 豆乳パンナコッタ	にんじん たまねぎ きゃべつ エリンギ セロリ マッシュルーム グリルトマト	639 Kcal 30.4 g 4.7 mg	
	ミルク		○										
	豚肉と野菜のソテー			○	○	○							
	トマトと卵の野菜スープ	○	○	○	○								
	豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)				○								
7 (水)	麻婆丼			○	○	○	○		ミルク 厚揚げ 豚肉 ツナ マヨネーズ	米飯 春雨 麻婆豆腐の素 片栗粉 香味塩ドレッシング ごま油	にんじん たまねぎ 白ねぎ きゅうり もやし きゃべつ にんにく みかん	679 Kcal 25.1 g 2.8 mg	
	ミルク		○										
	春雨のツナマヨサラダ	◎		○	○	○	○						
	みかん												
9 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 厚揚げ えびボール 花がんも うずら卵 だしの素	米飯 こんにゃく ごま油 まっ茶プリン	にんじん だいこん 土しょうが きゃべつ きゅうり もやし 塩こんぶ	653 Kcal 26.4 g 2.6 mg	
	ミルク		○										
	姫路風おでん	◎		○	○		○	○					
	きゃべつときゅうりの塩こんぶあえ まっ茶プリン			○	○	○							
12 (月)	米飯								ミルク 韓国のり 豚肉 豆腐 みそ	米飯 春雨 麻婆豆腐の素 小籠包 キムチの素	にんじん はくさい しめじ 青ねぎ	667 Kcal 22.2 g 2.2 mg	
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	キムチ鍋 小籠包			○	○		○	○					
13 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク えび 小柱 イカ 生クリーム	ミルクパン ペンネ ホワイトルゥ ヤングコーン いちごとみかんのゼリー 香味中華ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー アスパラ ホールトマト トマトソース	677 Kcal 24.5 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	シーフードのトマトクリームペンネ		○	○	○		○	○					
	グリーンサラダ			○	○	○	○						
	いちごとみかんのゼリー												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

2022年

12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		体の調子を整える									
14 (水)	米飯								ミルク 大豆フレーク	米飯 こんにゃく ごま油 ごま	にんじん こまつな 三度豆	571 Kcal 24.9 g 3.1 mg										
	ミルク		○						さわらの西京焼き													
	さわらの西京焼き				○		○		ひじき 焼ちくわ													
	大豆フレークとひじきの炒り煮			○	○	○	○															
	三度豆のごまあえ			○	○	○																
15 (木)	米飯(減量)								ミルク 油あげ	米飯 うどん カレールウ	にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれん草	662 Kcal 22.6 g 3.1 mg										
	ふりかけ(瀬戸風味)			○	○	○	○		ふりかけ(瀬戸風味)													
	ミルク		○						れんこんつくね													
	カレーうどん		○	○	○		○		けずり節 だしの素													
	れんこんつくね	○	○	○	○																	
16 (金)	米飯								ミルク ベーコン	米飯 じゃがいも 油 フレンチドレッシング クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ ズッキーニ ピーマン(赤・黄・緑) にんにく パプリカ(赤・黄) ホールトマト きゅうり きゃべつ なす 乾燥バジル トマトケチャップ	788 Kcal 22.5 g 3.1 mg										
	ミルク		○						もみの木ハンバーグ													
	もみの木ハンバーグ				○				マヨネーズ													
	ラタトゥイユ	○	○	○	○																	
	じゃがいものシャキシャキサラダ	◎		○	○																	
クリスマスケーキ				○																		
19 (月)	ハヤシライス		○	○	○				ミルク 豚肉 チーズ	米飯 コーン じゃがいも アロエヨーグルト	にんじん たまねぎ きゃべつ グリーンピース ブロッコリー トマトケチャップ	700 Kcal 23.7 g 2.0 mg										
	ミルク		○						アロエヨーグルト													
	コーンサラダ			○	○																	
	アロエヨーグルト		○																			
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>大豆</td><td>ごま</td><td>魚介類</td><td>落花生</td><td>甲殻類</td> <td colspan="3">栄養平均量</td> <td>669 Kcal 25.3 g 2.8 mg</td> </tr> </table>											卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			669 Kcal 25.3 g 2.8 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			669 Kcal 25.3 g 2.8 mg											