

2023年

## 1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<br>蛋白質g<br>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                     |                              |
| 11<br>(水)       | キーマカレー          |        | ○ | ○  | ○  |    |     |     |             | ミルク 鶏肉 水煮大豆   | 米飯 カレールウ コーン    | にんじん たまねぎ ピーマン               | 714 Kcal<br>26.7 g<br>3.9 mg |
|                 | ミルク             |        | ○ |    |    |    |     |     | いんげん豆(赤・白)  | イタリアンドレッシング   | ほうれん草 トマトケチャップ  |                              |                              |
|                 | ポパイサラダ          |        |   | ○  | ○  |    |     |     | いんげん豆 エジプト豆 | だいたい豆乳ムース     |                 |                              |                              |
|                 | 卵年だいたいの豆乳ムース    |        |   |    | ○  |    |     |     | チーズ         |               |                 |                              |                              |
| 12<br>(木)       | 米飯              |        |   |    |    |    |     |     | ミルク かんてん    | 米飯 油          | にんじん ごぼう れんこん   | 686 Kcal<br>20.7 g<br>5.4 mg |                              |
|                 | ふりかけ(瀬戸風味)      |        |   | ○  | ○  | ○  | ○   |     | キャベツメンチカツ   | 和風だしドレッシング    | えだまめ みかん缶       |                              |                              |
|                 | ミルク             |        | ○ |    |    |    |     |     | ふりかけ(瀬戸風味)  |               |                 |                              |                              |
|                 | キャベツメンチカツ       |        |   |    | ○  |    |     |     | マヨネーズ       |               |                 |                              |                              |
|                 | 根菜サラダ           | ◎      |   | ○  | ○  |    | ○   |     |             |               |                 |                              |                              |
| みかん缶            |                 |        |   |    |    |    |     |     |             |               |                 |                              |                              |
| 13<br>(金)       | 米飯              |        |   |    |    |    |     |     | ミルク 鶏肉 焼き豆腐 | 米飯 かぼちゃ 片栗粉   | にんじん だいこん はくさい  | 611 Kcal<br>23.0 g<br>2.4 mg |                              |
|                 | こんぶつくだ煮         |        |   | ○  | ○  |    |     |     | こんぶのつくだ煮    | ごま            | 青ねぎ しめじ 干しいたけ   |                              |                              |
|                 | ミルク             |        | ○ |    |    |    |     |     | マヨネーズ 焼ちくわ  |               | 土しょうが こまつな      |                              |                              |
|                 | 豆腐とかぼちゃのそぼろあんかけ |        |   | ○  | ○  |    | ○   |     | だしの素        |               |                 |                              |                              |
| こまつ菜とちくわのマヨごまあえ | ◎               |        | ○ | ○  | ○  | ○  |     |     |             |               |                 |                              |                              |
| 16<br>(月)       | 米飯              |        |   |    |    |    |     |     | ミルク いかフリッター | 米飯 油 ごま       | にんじん たまねぎ たけのこ  | 685 Kcal<br>21.6 g<br>1.3 mg |                              |
|                 | ミルク             |        | ○ |    |    |    |     |     |             | チリソースの素       | 白ねぎ 土しょうが にんにく  |                              |                              |
|                 | いかのチリソース        | ○      | ○ | ○  | ○  |    | ○   |     |             | 中華ドレッシング      | もやし きゅうり りんご    |                              |                              |
|                 | 中華風おひたし         |        | ○ | ○  | ○  | ○  | ○   |     |             |               | トマトケチャップ        |                              |                              |
|                 | りんご             |        |   |    |    |    |     |     |             |               |                 |                              |                              |
| 17<br>(火)       | 《セルフホットドック》     |        |   |    |    |    |     |     | ミルク チーズ     | ドックパン カレールウ   | にんじん たまねぎ しめじ   | 637 Kcal<br>22.4 g<br>1.0 mg |                              |
|                 | ドックパン           | ○      | ○ | ○  | ○  |    |     |     | ロングウィンナー    | じゃがいも         | きゃべつ パプリカ(赤・黄)  |                              |                              |
|                 | ミルク             |        | ○ |    |    |    |     |     | 生クリーム       |               | パセリ マッシュルーム もやし |                              |                              |
|                 | ロングウィンナー        |        | ○ | ○  | ○  |    |     |     |             |               |                 |                              |                              |
|                 | 野菜のソテー          |        |   | ○  | ○  |    |     |     |             |               |                 |                              |                              |
|                 | カレースープ          |        | ○ | ○  | ○  |    |     |     |             |               |                 |                              |                              |
| 18<br>(水)       | 米飯              |        |   |    |    |    |     |     | ミルク 鶏肉 だしの素 | 米飯 こんにゃく      | にんじん ごぼう れんこん   | 622 Kcal<br>26.9 g<br>2.3 mg |                              |
|                 | ミルク             |        | ○ |    |    |    |     |     | にしんのこんぶ煮    |               | ブロッコリー          |                              |                              |
|                 | にしんのこんぶ煮        |        |   | ○  | ○  |    | ○   |     | 焼ちくわ 水煮大豆   |               |                 |                              |                              |
|                 | 筑前煮             |        |   | ○  | ○  |    | ○   |     | こんぶ かつおぶし   |               |                 |                              |                              |
| ブロッコリーのおかかあえ    |                 |        | ○ | ○  |    | ○  |     |     |             |               |                 |                              |                              |
| 19<br>(木)       | いなり寿司           |        |   | ○  | ○  | ○  |     |     | ミルク れんこんつくね | うどん いなり寿司     | にんじん たまねぎ 青ねぎ   | 620 Kcal<br>24.0 g<br>1.4 mg |                              |
|                 | ミルク             |        | ○ |    |    |    |     |     | 鶏肉 かまぼこ     | わらびもち         | またけ こまつな 土しょうが  |                              |                              |
|                 | 五目たぬきうどん        |        |   | ○  | ○  |    | ○   |     | だしの素 けずり節   |               |                 |                              |                              |
|                 | れんこんつくね         | ○      | ○ | ○  | ○  |    |     |     |             |               |                 |                              |                              |
| わらびもち           |                 |        |   | ○  |    |    |     |     |             |               |                 |                              |                              |
| 20<br>(金)       | ピビンバ丼           |        |   | ○  | ○  | ○  | ○   |     | ミルク 焼ぎょうざ   | 米飯 ごま油 ごま     | にんじん ほうれん草 もやし  | 632 Kcal<br>23.1 g<br>7.5 mg |                              |
|                 | ミルク             |        | ○ |    |    |    |     |     | 豚肉          | 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 | ぜんまい にんにく 土しょうが |                              |                              |
|                 | 焼ぎょうざ           |        |   | ○  | ○  |    |     |     |             | マンゴープリン       |                 |                              |                              |
|                 | マンゴープリン         | ○      | ○ |    | ○  |    |     |     |             |               |                 |                              |                              |

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2023年

# 1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<br>蛋白質 g<br>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   |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| 23<br>(月)   | 米飯              |        |    |    |     |     |     |              |     | ミルク のりのつくだ煮<br>ひじき 油あげ<br>水煮大豆 だしの素<br>ほっけフライ 塩こんぶ | 米飯 油 ごま油   | にんじん 切干大根 きゃべつ<br>もやし                            | 645 Kcal<br>23.5 g<br>3.5 mg |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | のりのつくだ煮         |        |    | ○  | ○   |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ミルク             |        | ○  |    |     |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ほっけフライ          |        |    | ○  | ○   |     | ○   |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | 切干大根とひじきの煮物     |        |    | ○  | ○   |     | ○   |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | もやしときゃべつの塩こんぶあえ |        |    | ○  | ○   | ○   |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| 24<br>(火)   | 黒糖パン            |        | ○  | ○  |     |     |     |              |     | ミルク 豚肉 チーズ   | 黒糖パン ペンネ コーン<br>デミグラスソース ハヤシルウ<br>パインコンポート<br>香りごまドレッシング | にんじん たまねぎ きゃべつ<br>きゅうり ブロッコリー<br>トマトケチャップ ホールトマト | 621 Kcal<br>23.7 g<br>1.8 mg |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ミルク             |        | ○  |    |     |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ポロネーゼペンネ        |        | ○  | ○  | ○   |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | いろどりサラダ         |        |    | ○  | ○   | ○   |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | パインコンポート        |        |    |    |     |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| 25<br>(水)   | 親子丼             | ◎      |    | ○  | ○   |     | ○   |              |     | 卵 鶏肉 油あげ<br>だしの素 かつお節<br>ココア豆乳                     | 米飯 片栗粉   | にんじん たまねぎ 青ねぎ<br>ほうれん草 しめじ                       | 623 Kcal<br>27.8 g<br>4.2 mg |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ほうれん草としめじの煮びたし  |        |    | ○  | ○   |     | ○   |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ココア豆乳           |        |    |    | ○   |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| 26<br>(木)   | 米飯              |        |    |    |     |     |     |              |     | ミルク 韓国のり<br>豚肉 わかめ                                 | 米飯 青椒肉絲のたれ<br>焼肉のたれ ゆずゼリー<br>ごま油 棒々鶏ドレッシング               | ピーマン たけのこ だいこん<br>きゅうり                           | 653 Kcal<br>28.0 g<br>1.7 mg |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ミルク             |        | ○  |    |     |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | 韓国のり            |        |    |    |     | ○   |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | 青椒肉絲            |        |    | ○  | ○   | ○   | ○   |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | だいこんときゅうりの中華あえ  |        |    | ○  | ○   | ○   | ○   |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| ゆずゼリー   |                 |        |    |    |     |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| 27<br>(金)   | 米飯              |        |    |    |     |     |     |              |     | ミルク だしの素<br>さばのみぞれ煮                                | 米飯 こんにゃく<br>ごま   | にんじん たけのこ ごぼう<br>三度豆 しめじ もやし                     | 624 Kcal<br>25.8 g<br>2.0 mg |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ミルク             |        | ○  |    |     |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | さばのみぞれ煮         |        |    | ○  | ○   |     | ○   |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | 野菜の煮物           |        |    | ○  | ○   |     | ○   |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| もやしのごまあえ  |                 |        | ○  | ○  | ○   |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| 30<br>(月)   | 米飯              |        |    |    |     |     |     |              |     | ミルク ニラまんじゅう<br>えびボール 油あげ<br>鶏肉                     | 米飯 春雨  | にんじん だいこん 青ねぎ<br>もやし しめじ ニラ 土しょうが<br>はくさい みかん    | 636 Kcal<br>23.0 g<br>2.0 mg |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ミルク             |        | ○  |    |     |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ちゃんこ鍋           |        |    | ○  | ○   |     | ○   | ○            |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | ニラまんじゅう         |        |    | ○  | ○   | ○   |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | みかん             |        |    |    |     |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| 31<br>(火)   | 味付けパン           |        | ○  | ○  |     |     |     |              |     | ミルク ベーコン<br>鶏肉 チーズ                                 | 味付けパン じゃがいも<br>キャラメルパンナコッタ<br>ホワイトルウ<br>香味塩ドレッシング        | たまねぎ にんじん ブロッコリー<br>マッシュルーム きゃべつ                 | 734 Kcal<br>25.6 g<br>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   |        |    | ○  | ○   | ○   |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
|   | キャラメルパンナコッタ     | ○      | ○  |    | ○   |     |     |              |     |  |  |  |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |
| <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;">卵</td> <td style="width:10%;">乳</td> <td style="width:10%;">小麦</td> <td style="width:10%;">大豆</td> <td style="width:10%;">ごま</td> <td style="width:10%;">魚介類</td> <td style="width:10%;">落花生</td> <td style="width:10%;">甲殻類</td> <td colspan="4" style="text-align: center;"><b>栄養平均量</b></td> <td style="width:10%;">650 Kcal<br/>24.3 g<br/>2.8 mg</td> </tr> </table> |                 |        |    |    |     |     |     |              |     |  |  | 卵  | 乳                            | 小麦 | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 | <b>栄養平均量</b> |  |  |  | 650 Kcal<br>24.3 g<br>2.8 mg |
| 卵   | 乳               | 小麦     | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 | <b>栄養平均量</b> |     |  |  | 650 Kcal<br>24.3 g<br>2.8 mg                     |                              |    |    |    |     |     |     |              |  |  |  |                              |