

2023年

2月分給食献立 (1/3)

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
1 (水)	さげぞうすい	◎		○	○		○			ミルク さげフレーク みそだれ肉だんご 卵 油あげ だしの素	米飯 ミニたい焼き	にんじん だいこん 青ねぎ はくさい きゃべつ きゅうり ほうれん草 もやし カリカリ梅 しめじ	544 Kcal 26.9 g 5.4 mg
	ミルク		○										
	みそだれ肉だんご			○	○	○							
	梅おひたし			○	○		○						
	ミニたい焼き			○	○								
2 (木)	米飯								ミルク グリルチキン チーズ ツナ いんげん豆(赤・白) エジプト豆 いんげん豆	米飯 パスタ コーン イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん セロリ グリルトマト きゃべつ ピーマン(赤・黄・緑) ブロッコリー カリフラワー 乾燥バジル	613 Kcal 29.0 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	グリルチキン				○								
	イタリアンサラダ		○	○	○		○						
	ベジタブルスープ		○	○	○								
3 (金)	* セルフ巻き寿司 *									ミルク 手巻きのり いわしのみぞれ煮 豚肉 豆腐 油あげ だしの素	ちらし寿司 こんにやく 節分デザート	にんじん ごぼう 青ねぎ だいこん	702 Kcal 27.9 g 3.2 mg
	「 ちらし寿司												
	「 手巻きのり												
	ミルク		○										
	いわしのみぞれ煮			○	○		○						
	けんちん汁			○	○		○						
6 (月)	米飯								ミルク 肉だんご うずら卵	米飯 春雨 中華ドレッシング	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ きゅうり きゃべつ もやし デコポン トマトケチャップ	634 Kcal 21.7 g 4.2 mg	
	ミルク		○										
	酢豚風肉だんご	◎		○	○								
	春雨サラダ			○	○	○	○						
	デコポン												
7 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク 電車チーズ 鶏肉 チーズ むし鶏 いんげん豆(赤・白) いんげん豆 えだ豆 エジプト豆 マヨネーズ	バターパン デミグラスソース ハヤシルウ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ エリンギ まいたけ しめじ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー きゃべつ きゅうり	690 Kcal 27.9 g 1.3 mg	
	ミルク		○										
	電車チーズ		○										
	チキンときのこのブラウンシチュー		○	○	○								
	ビーンズサラダ	◎		○	○								
8 (水)	米飯								ミルク 油あげ ビーフコロッケ だしの素 焼ちくわ	米飯 油 こんにやく ごま	にんじん こまつな 三度豆	661 Kcal 19.7 g 2.0 mg	
	ミルク		○										
	ビーフコロッケ		○	○	○								
	こまつ菜とこんにやくのいため煮			○	○		○						
	三度豆のごまあえ			○	○	○							
9 (木)	米飯								ミルク 厚揚げ 豚肉 わかめ ふりかけ	米飯 ごま油 片栗粉 オイスターソース ごま	にんじん たまねぎ にんにく だいこん 白ねぎ	608 Kcal 22.6 g 2.6 mg	
	ふりかけ(瀬戸風味)			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	家常豆腐			○	○	○		○					
だいこんとにんじんのナムル			○	○	○								

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2023年

2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	
10 (金)	カレーライス		○	○	○					ミルク チーズ ハンバーグ	米飯 じゃがいも カレールウ コーン 和風だしドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	688 Kcal 22.6 g 9.5 mg
	ミルク		○										
	ハンバーグ				○								
	コーンサラダ	◎		○	○			○					
13 (月)	米飯								ミルク 鶏肉 焼き豆腐 わかめ だしの素	米飯 こんにゃく もちふ	たまねぎ 青ねぎ ごぼう はくさい きゅうり もやし 土しょうが りんご	570 Kcal 21.1 g 2.1 mg	
	ミルク		○										
	とりのすき焼き風			○	○								
	きゅうりとわかめの酢の物			○	○			○					
	りんご												
14 (火)	テーブルロール	○	○	○	○				ミルク ベーコン	テーブルロール スパゲティ コーン 中華ドレッシング ガトーショコラ	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ ブロッコリー きゅうり マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ	646 Kcal 20.7 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○								
	グリーンサラダ			○	○	○		○					
	ガトーショコラ				○								
15 (水)	米飯								ミルク 大豆フレーク さわらの西京焼き ひじき 焼ちくわ かつおぶし	米飯 こんにゃく ごま油	にんじん こまつな ブロッコリー	567 Kcal 25.1 g 3.1 mg	
	ミルク		○										
	さわらの西京焼き				○			○					
	大豆フレークとひじきのいり煮			○	○	○		○					
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○			○					
16 (木)	米飯								ミルク 豚肉 豆腐 だしの素 豆乳 いわしの梅しょうゆ煮	米飯 春雨	にんじん はくさい だいこん 青ねぎ まいたけ しめじ みかん	642 Kcal 28.4 g 2.9 mg	
	ミルク		○										
	豆乳鍋			○	○			○					
	いわしの梅しょうゆ煮			○	○			○					
	みかん												
17 (金)	パオ			○	○				ミルク ぶたの角煮 卵	パオ クリームコーン コーン ごま ごま油 片栗粉 ノンオイル中華ドレッシング	にんじん 青ねぎ きゅうり もやし	657 Kcal 25.8 g 0.9 mg	
	ミルク		○										
	ぶたの角煮			○	○								
	中華コーンスープ	◎		○	○	○							
	中華風おひたし		○	○	○	○		○					
20 (月)	米飯								ミルク 納豆 油あげ ししゃもから揚げ みそ だしの素	米飯 油 さつまいも かぼちゃ	にんじん はくさい しめじ 青ねぎ だいこん	668 Kcal 22.9 g 2.6 mg	
	納豆			○	○			○					
	ミルク		○										
	ししゃもから揚げ	○		○	○			○					
	たっぷり野菜のみそ汁			○	○			○					

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2023年

2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	
21 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク 鶏肉 小柱	ミルクパン ニョッキ オリーブオイル	にんじん たまねぎ だいこん れんこん きゃべつ ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ ホールトマト	654 Kcal 27.3 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	チキンのトマト煮		○	○	○								
	貝柱と野菜のマリネ			○	○			○					
22 (水)	きつね丼			○	○				○	ミルク 油あげ さばフレーク かまぼこ だしの素	米飯 片栗粉 大学いも	にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい えのき	676 Kcal 26.7 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	はくさいとさばフレークの煮びたし			○	○			○					
	大学いも				○	○							
24 (金)	* セルフエビバーガー *									ミルク えびカツ マヨネーズ チーズ 生クリーム	バーガーパン 油 かぼちゃ パンプキンクリーム	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ トマトケチャップ	652 Kcal 22.7 g 1.3 mg
	バーガーパン	○	○	○	○				○				
	えびカツ	○	○	○	○								
	野菜のソテー	◎		○	○								
	ミルク		○										
	パンプキンポタージュスープ		○	○	○								
27 (月)	米飯 (減量)									ポークシュウマイ 広島菜こんぶ みそ うずら卵 豚肉	米飯 うどん ごま 白ぶどう&ほうれん草ジュース 麻婆豆腐の素 担々麺ベース	にんじん もやし 青ねぎ 水煮メンマ はくさい	672 Kcal 21.4 g 5.6 mg
	広島菜こんぶ			○	○								
	白ぶどう&ほうれん草ジュース												
	坦々うどん	◎		○	○	○	○						
	ポークシュウマイ			○	○	○	○						
28 (火)	ナン			○	○					ミルク 豚肉 チーズ 元気ヨーグルト	ナン カレールウ ヤングコーン ごまドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 きゃべつ	605 Kcal 25.3 g 5.8 mg
	ミルク			○									
	ほうれん草と豚肉のカレー		○	○	○								
	きゃべつとにんじんのサラダ			○	○	○							
	元気ヨーグルト		○										
												栄養平均量	639 Kcal 24.5 g 3.1 mg