

※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)	米飯									ミルク 豚肉 小籠包	米飯 韓国春雨 ごま ごま油 アップルフレッシュゼリー	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	721 Kcal 21.8 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	チャプチェ			○	○	○							
	小籠包			○	○	○	○						
	アップルフレッシュゼリー												
2 (木)	米飯									ミルク とり肉 わかめ みそ だしの素	米飯 油 からあげ粉 片栗粉 ナムルドレッシング ごま	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし 青ねぎ	678 Kcal 26.9 g 2.1 mg
	ミルク		○										
	とりのから揚げ	○	○	○	○								
	ナムル			○	○	○							
	玉ねぎとわかめのみそ汁			○	○		○						
3 (金)	米飯									ミルク とり肉 油あげ うずら卵 揚げボール えびボール 厚揚げ だしの素	米飯 玄米ふりかけ こんにゃく 三色ゼリー	にんじん だいこん きゃべつ きゅうり もやし ほうれん草 カリカリ梅	674 Kcal 25.4 g 2.7 mg
	玄米ふりかけ							○					
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○		○		○				
	梅おひたし 三色ゼリー		○										
6 (月)	ピピンパ丼			○	○	○	○			ミルク 卵 ぶた肉 豆腐しゅうまい	米飯 ごま油 ごま 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素	にんじん 土しょうが ほうれん草 もやし ぜんまい にんにく だいこん 青ねぎ	633 Kcal 25.6 g 3.1 mg
	ミルク		○										
	豆腐しゅうまい			○	○		○						
	卵とだいこんのスープ	◎		○	○	○							
7 (火)	米飯									ミルク 油あげ ひじき さばの塩焼き 水煮大豆 だしの素 かつおぶし	米飯 油	にんじん 切干大根 ブロッコリー	670 Kcal 26.0 g 3.7 mg
	ミルク		○										
	さばの塩焼き						○						
	切干大根とひじきの煮物			○	○		○						
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○		○						
8 (水)	米飯									ミルク 韓国のり ぶた肉 豆腐 みそ 焼きぎょうざ	米飯 麻婆豆腐の素 春雨 キムチの素 パインコンポート	にんじん はくさい しめじ 青ねぎ	656 Kcal 22.8 g 8.4 mg
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	キムチ鍋			○	○		○		○				
	焼きぎょうざ パインコンポート			○	○								
9 (木)	米飯									ミルク ぶた肉	米飯 ごま ごま油 フォー 中華いためベース 焼肉のたれ	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン しめじ はくさい	607 Kcal 25.4 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	豚肉とやさいのいため物			○	○	○	○						
	フォー入り中華スープ			○	○	○							

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2023年

3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)	《1～5年生》									ミルク とり肉 チーズ	テーブルロール ホワイトルゥ ヤングコーン コーン ニョッキ 香味塩ドレッシング お祝いクレープ	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ ブロッコリー きゃべつ カリフラワー はくさい マッシュルーム	660 Kcal 23.0 g 2.3 mg	
	テーブルロール	○	○	○	○									
	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 ✿									ミルク とり肉 バター 牛肉 チーズ	米飯 ホワイトルゥ パン粉 ヤングコーン コーン お祝いクレープ 香味塩ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ ブロッコリー きゃべつ カリフラワー はくさい マッシュルーム にんにく		668 Kcal 31.8 g 4.2 mg
	チキンドリア		○	○	○									
	ミルク		○											
	ヒレスターキ													
(スターキソース)			○	○										
いろどりサラダ			○	○	○									
お祝いクレープ				○										
13 (月)	米飯									ツナ 油あげ キャベツメンチカツ	米飯 油	にんじん きゃべつ だいこん ブロッコリー 青ねぎ	704 Kcal 28.3 g 2.2 mg	
	ココア豆乳				○					みそ マヨネーズ				
	キャベツメンチカツ				○					ココア豆乳 だしの素				
	ツナサラダ	◎		○	○				○					
	だいこんと油あげのみそ汁			○	○				○					
14 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク とり肉 チーズ	黒糖パン ペンネ コーン カレールゥ ヤングコーン イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 トマトケチャップ きゃべつ りんご	687 Kcal 28.7 g 2.0 mg	
	ミルク		○											
	カレーペンネ		○	○	○									
	ポパイサラダ			○	○									
	りんご													
16 (木)	他人丼	◎		○	○				○	ミルク 豆腐 みそ 牛肉 卵 しらす	米飯 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんじん たまねぎ 青ねぎ ピーマン	687 Kcal 30.5 g 3.5 mg	
	ミルク		○							わかめ だしの素				
	ピーマンとじゃこのたいたん			○	○	○	○							
	豆腐とわかめのみそ汁			○	○				○					
17 (金)	米飯(減量)									ミルク ソフト黒豆	米飯 うどん ごま油	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゃべつ もやし	667 Kcal 28.2 g 3.8 mg	
	わかめふりかけ					○				わかめふりかけ				
	ミルク		○							ねぎ入りだし巻きたまご				
	タンメン風うどん			○	○	○				ぶた肉				
	ねぎ入りだし巻きたまご	○		○	○				○					
ソフト黒豆				○										
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

2023年

3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	
20 (月)	米飯									ミルク とり肉 厚揚げ 味付けのり 韓国のり	米飯 ナムルドレッシング	にんじん きゃべつ もやし きゅうり ミニトマト ゆかり	594 Kcal 24.8 g 1.9 mg
	ゆかり												
	ミルク		○										
	とりの塩焼き												
	厚揚げチヨレギサラダ			○	○	○	○						
ミニトマト													
22 (水)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク ベーコン 骨付きフランク	たっぷりミルクパン コーン マカロニ 棒々鶏ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ パセリ ブロッコリー カリフラワー	630 Kcal 22.7 g 1.1 mg	
	ミルク		○										
	ミネストローネ	○	○	○	○								
	骨付きフランク	○	○										
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			○	○	○	○						
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				
栄養平均量												662 Kcal 25.7 g 2.8 mg	