

※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	
9 (月)	米飯									ミルク ツナ サーモンチーズフライ	米飯 油 かしわもち マヨネーズ	にんじん キャベツ ブロccoli のりのつくだ煮	674 Kcal 21.6 g 1.3 mg
	のりのつくだ煮			○	○								
	ミルク		○										
	サーモンチーズフライ		○	○	○				○				
	ツナサラダ	◎		○	○				○				
10 (火)	かしわもち				○					ミルク ベーコン	ロールパン スパゲティ コーン イタリアンドレッシング いちごジャム	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ブロccoli カリフラワー トマトピューレ トマトケチャップ	698 Kcal 22.7 g 0.9 mg
	ロールパン	○	○	○	○								
	いちごジャム												
	ミルク		○										
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○								
11 (水)	ブロccoliとカリフラワーのサラダ			○	○					ミルク 牛肉 卵 かつお節 だしの素 焼プリン	米飯 片栗粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれん草 えのき	681 Kcal 30.2 g 3.2 mg
	他人丼	◎		○	○				○				
	ミルク		○										
	ほうれん草とえのきのおかかあえ			○	○				○				
12 (木)	焼プリン	○	○							ミルク 豚肉 厚揚げ ソフト黒豆 だしの素	米飯 こんにゃく テンメンジャン 麻婆豆腐の素 担々麺ベース	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり もやし わかめ 土しょうが	588 Kcal 22.1 g 3.8 mg
	米飯												
	ミルク		○										
	大根と厚揚げのピリ辛煮			○	○	○			○				
	きゅうりとわかめの酢の物			○	○				○				
13 (金)	ソフト黒豆				○					ミルク いわしの梅煮 鶏肉 かまぼこ だしの素	米飯 レモンマフィン	にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ 土しょうが 水煮なめこ 味付けのり	614 Kcal 28.4 g 3.5 mg
	米飯												
	味付けのり				○				○				
	ミルク		○										
	いわしの梅煮			○	○				○				
16 (月)	のっぺい汁			○	○				○	ミルク だしの素 さばのごま衣焼き	米飯 ごま	にんじん もやし キャベツ たけのこ わかめ ほうれん草	579 Kcal 23.2 g 2.1 mg
	レモンマフィン				○								
	米飯												
	ミルク		○										
	さばのごま衣焼き	○		○	○	○			○				
17 (火)	若竹煮			○	○				○	ミルク えび 小柱 いか 生クリーム	ミルクパン ペンネ コーン ヤングコーン ホホワイトルウ 棒々鶏ドレッシング	にんじん たまねぎ アスパラ キャベツ マッシュルーム ホールトマト ブロccoli トマトソース りんご	677 Kcal 25.0 g 1.6 mg
	おひたし			○	○	○							
	ミルクパン		○	○									
	ミルク		○										
	シーフードのトマトクリームペンネ		○	○	○				○				
18 (水)	コーンサラダ			○	○	○			○	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	米飯 こんにゃく ごま油 ミニたい焼き	にんじん だいこん きゅうり キャベツ もやし 塩こんぶ	643 Kcal 24.0 g 2.4 mg
	りんご												
	米飯												
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○				○				
きやべつときゅうりの塩こんぶあえ			○	○	○								
ミニたい焼き			○	○									
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

2022年

# 5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											
		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	蛋白質 g	鉄 mg										
19 (木)	米飯									ミルク 鶏肉	米飯 油 から揚げ粉 春雨 片栗粉 香味中華ドレッシング 桃の杏仁豆腐	きゅうり キャベツ にんじん もやし	658 Kcal 24.3 g 1.2 mg											
	ミルク		○																					
	とりのから揚げ	○	○	○	○																			
	春雨サラダ			○	○	○	○																	
	桃の杏仁豆腐		○		○																			
20 (金)	豚丼			○	○				ミルク 豚肉 油あげ かつお節 だしの素	米飯 片栗粉 りんごクレープ	にんじん たまねぎ 青ねぎ 土しょうが はくさい こまつな えのき	679 Kcal 26.0 g 2.0 mg												
	ミルク		○																					
	煮びたし			○	○		○																	
	りんごクレープ	○	○	○																				
23 (月)	米飯								ミルク 油あげ 豚肉 削り節 だしの素	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 ちりめん昆布 オレンジ	615 Kcal 22.5 g 2.2 mg												
	ちりめん昆布			○	○		○																	
	ミルク		○																					
	カレーうどん		○	○	○		○																	
	オレンジ																							
24 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク メンチカツ	バターパン 油 コーン 香味中華ドレッシング お茶プリン	にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	682 Kcal 19.9 g 1.3 mg												
	ミルク		○																					
	メンチカツ		○	○	○																			
	いろどりサラダ			○	○	○	○																	
	お茶プリン				○																			
25 (水)	米飯								ミルク 厚揚げ グリルチキン ふりかけ	米飯 ナムルドレッシング	にんじん もやし キャベツ きゅうり 味付けのり りんご	561 Kcal 22.9 g 1.7 mg												
	ふりかけ(瀬戸風味)			○	○	○	○																	
	ミルク		○																					
	グリルチキン			○	○																			
	厚揚げチョレギサラダ			○	○	○	○																	
りんご																								
26 (木)	シチュー on ライス		○	○	○		○	○	ミルク えび マス 蒸し鶏 生クリーム チーズ エジプト豆 いんげん豆(赤・白) いんげん豆 えだ豆	米飯 ホワイトルウ イタリアンドレッシング マヨネーズ フルーツゼリー	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー まいたけ マッシュルーム きゅうり キャベツ	646 Kcal 26.3 g 1.3 mg												
	ミルク		○																					
	ビーンズサラダ	◎		○	○																			
	フルーツゼリー																							
30 (月)	米飯								ミルク あじフライ	米飯 油 こんにゃく ごま ごま油 さくらんぼゼリー	にんじん ごぼう れんこん たけのこ 白桃缶 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	631 Kcal 20.4 g 2.6 mg												
	ミルク		○																					
	あじフライ			○	○		○																	
	根菜きんぴら			○	○	○																		
	カラフルポンチ																							
31 (火)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 水煮大豆 いんげん豆(赤・白) いんげん豆 エジプト豆 チーズ	ナン カレールウ 香味中華ドレッシング 洋ナシシャーベット	たまねぎ にんじん 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	613 Kcal 26.9 g 2.1 mg												
	ミルク		○																					
	キーマカレー		○	○	○																			
	グリーンサラダ			○	○	○	○																	
	洋ナシシャーベット																							
<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%;">640 Kcal 24.2 g 2.1 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>				640 Kcal 24.2 g 2.1 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>				640 Kcal 24.2 g 2.1 mg												