

※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)	ハヤシライス		○	○	○					ミルク 豚肉 チーズ 元気ヨーグルト	米飯 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース コーン 香味塩ドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース トマトケチャップ ほうれん草	700 Kcal 24.0 g 6.0 mg
	ミルク		○										
	ポパイサラダ			○	○	○							
	元気ヨーグルト		○										
2 (木)	米飯								ミルク 豚肉 豆腐 みそ 焼き餃子	米飯 春雨 麻婆豆腐の素 キムチの素	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	603 Kcal 21.1 g 6.3 mg	
	ミルク		○										
	キムチ鍋			○	○		○	○					
	焼き餃子			○	○								
3 (金)	米飯								ミルク 豚肉 焼ちくわ 甜麺醬	米飯 こんにやく ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ 三度豆 ごぼう れんこん ほうれん草	608Kcal 22.9 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	豚肉と野菜の甘辛煮			○	○	○							
	ほうれん草とちくわのマヨごまあえ	◎		○	○	○	○						
6 (月)	米飯								ミルク ささみフライ ふりかけ シーチキン チーズ いんげん豆 エジプト豆 いんげん豆(赤・白)	米飯 油 パスタ あじさいゼリー イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー アスパラ 赤パプリカ ピーマン 黄パプリカ	639 Kcal 23.5 g 2.3 mg	
	ふりかけ			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	ささみフライ				○								
	イタリアンサラダ			○	○			○					
	あじさいゼリー												
7 (火)	ミルクけパン		○	○					ミルク 豚肉 大豆 いんげん豆(赤・白) エジプト豆 いんげん豆	ミルクパン ポテトカップグラタン	にんじん たまねぎ にんにく グリルトマト ホールトマト チリパウダー トマトケチャップ オレンジ	669 Kcal 26.0 g 2.6 mg	
	ミルク		○										
	チリコンカン		○	○	○								
	ポテトカップグラタン		○	○	○								
	オレンジ												
8 (水)	中華ちまき			○	○	○			ミルク 豚肉 うずら卵 みそ	中華ちまき うどん ごま 担々麺ベース 麻婆豆腐の素 パインコンポート	にんじん もやし 青ねぎ はくさい 水煮メンマ	586 Kcal 25.0 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	坦々うどん	◎		○	○	○	○						
	パインコンポート												
9 (木)	親子丼	◎		○	○		○		ミルク 卵 鶏肉 だしの素	米飯 片栗粉 ごま かぼちゃプリン	にんじん たまねぎ 青ねぎ スナッペンどう	669 Kcal 29.4 g 3.0 mg	
	ミルク		○										
	スナッペンどうのごまあえ			○	○	○							
	かぼちゃプリン				○								
10 (金)	レーズンロール		○	○	○				ミルク ハムカツ シーチキン マヨネーズ	レーズンロール 油	にんじん 切干大根 小松菜 メロン	582 Kcal 17.5 g 1.2 mg	
	ミルク		○										
	ハムカツ			○	○								
	切干大根サラダ	◎		○	○		○						
	メロン												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※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	
13 (月)	米飯									ミルク 厚揚げ 豚肉	米飯 麻婆豆腐の素 油 ごま油 ごま 片栗粉 中華ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく なす 白ねぎ きゅうり もやし 韓国のみ	657 Kcal 25.4 g 2.9 mg
	韓国のみ				○								
	ミルク		○										
	麻婆なす豆腐			○	○	○	○						
	中華風おひたし		○	○	○	○	○						
14 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ベーコン 骨付きフランク	黒糖パン コーン マカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム ホールトマト トマトケチャップ	686 Kcal 22.7 g 1.3 mg	
	ミルク		○										
	ミネストローネ	○	○	○	○								
	骨付きフランク	○	○										
15 (水)	米飯								ミルク 大豆フレーク さわらのハーブ焼き	米飯 マヨネーズ ごま油 いちごとみかんのゼリー	にんじん きゅうり きゃべつ セロリ	703 Kcal 22.5 g 2.0 mg	
	ミルク		○										
	さわらのハーブ焼き			○	○		○						
	大豆フレークサラダ	◎		○	○	○							
	いちごとみかんのゼリー												
16 (木)	フォカッチャ			○	○				ミルク 鶏肉 チーズ スライスチーズ 生クリーム	フォカッチャ ホワイトルウ じゃがいも ヤングコーン 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム きゃべつ ブロッコリー	577 Kcal 25.5 g 1.3 mg	
	ミルク		○										
	スライスチーズ		○										
	チキンのクリームシチュー		○	○	○								
	キャベツとにんじんのサラダ			○	○	○							
17 (金)	ロコモコ丼			○	○				照焼きハンバーグ	米飯 ミツ矢サイダー 野菜ジュース	きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ なす ズッキーニ もやし 赤・黄ピーマン パイン缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶 野菜ジュース	694 Kcal 17.3 g 3.5 mg	
	フルーツパンチ												
	野菜ジュース												
20 (月)	米飯								ミルク グリルチキン 絹厚揚げ	米飯 アップルフレッシュ ナムルドレッシング	きゃべつ にんじん きゅうり もやし 味のり	643 Kcal 23.6 g 4.1 mg	
	ミルク		○										
	グリルチキン			○	○								
	厚揚げチヨレギサラダ			○	○	○	○						
	アップルフレッシュゼリー												
21 (火)	米飯								ミルク 高野豆腐 鶏肉 スクランブルエッグ だしの素 かつおぶし	米飯 発芽玄米ふりかけ にんじん 干しいたけ たまねぎ 小松菜 えだ豆 ほうれん草 えのき	609 Kcal 26.8 g 3.1 mg		
	発芽玄米ふりかけ												
	ミルク		○										
	高野豆腐の卵とじ	◎	○	○	○		○						
	ほうれん草とえのきのおかかあえ			○	○		○						
22 (水)	☆セルフコロッケバーガー☆								ミルク カレーコロッケ 生クリーム チーズ ココア豆乳	バーガーパン 油 クリームコーン ポタージュベース	にんじん たまねぎ マッシュルーム	595 Kcal 15.0 g 1.9 mg	
	バーガーパン	○	○	○	○								
	カレーコロッケ		○	○	○								
	コーンポタージュスープ		○	○	○		○						
	ココア豆乳				○								

2022年

6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	
23 (木)	米飯									ミルク 豚肉 えびシューマイ	米飯 韓国春雨 ごま ごま油 フルーツ杏仁プリン	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	663 Kcal 21.4 g 6.1 mg
	ミルク		○										
	チャブチェ			○	○	○							
	えびシューマイ			○			○		○				
	フルーツ杏仁プリン				○								
24 (金)	米飯									ミルク だしの素 豆腐ハンバーグ	米飯 こんにゃく わらび餅	ごぼう にんじん たけのこ 三度豆 しめじ	626 Kcal 21.5 g 2.1 mg
	ミルク		○										
	豆腐ハンバーグ				○	○							
	野菜の煮物			○	○		○						
	わらびもち				○								
27 (月)	ピビンバ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 小籠包	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 ごま団子	にんにく 土しょうが もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい	626 Kcal 22.4 g 2.0 mg
	ミルク		○										
	小籠包			○	○	○	○						
	ごま団子			○	○	○	○						
28 (火)	味付パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ	味付パン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース 香味中華ドレッシング ソーダフロートゼリー	にんじん ホールトマト たまねぎ トマトケチャップ だいこん えだ豆	706 Kcal 26.2 g 1.8 mg
	ミルク		○										
	ポロネーゼペンネ			○	○								
	大根サラダ			○	○	○	○						
	ソーダフロートゼリー				○								
29 (水)	米飯									ミルク にしんの昆布煮 油あげ 大豆 だしの素 納豆	米飯	切干大根 にんじん ひじき もやし 小松菜	630 Kcal 25.5 g 4.2 mg
	ミルク		○										
	にしんの昆布煮			○	○		○						
	切干大根とひじきの煮つけ			○	○		○						
	こまつなの納豆あえ			○	○		○						
30 (木)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲のたれ 焼肉のたれ ごま油 ごま	ピーマン たけのこ もやし 豆もやし 甘夏	631 Kcal 28.6 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	青椒肉絲			○	○	○	○						
	もやしのナムル			○	○	○							
	甘夏												
卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類												栄養平均量	641 Kcal 23.4 g 2.8 mg