

※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 (金)	米飯									ミルク あじフライ 油あげ だしの素 抹茶プリン	米飯 油	きゃべつ きゅうり もやし ほうれん草 カリカリ梅	614Kcal 22.3 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	あじフライ			○	○		○						
	梅おひたし			○	○		○						
	抹茶プリン		○										
4 (月)	中華丼	◎		○	○	○	○			ミルク 豚肉 うずら卵 いか 枝豆シュウマイ	米飯 ごま油 片栗粉 シークワーサーゼリー	にんじん はくさい たまねぎ 干しいたけ 青ねぎ もやし たけのこ	708 Kcal 27.8 g 2.8 mg
	ミルク		○										
	枝豆シュウマイ			○	○		○						
	シークワーサーゼリー												
5 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク 鶏肉	バターパン ニョッキ コーン ハヤシルウ 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 トマトケチャップ ホールトマト	645 Kcal 25.9 g 1.7 mg
	ミルク		○										
	チキンのトマト煮		○	○	○								
	ポパイサラダ			○	○	○							
6 (水)	米飯									ミルク 厚揚げ 豚肉	米飯 ごま油 片栗粉 オイスターソース ごま ナムルドレッシング りんごクレープ	にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 もやし 白ねぎ	705 Kcal 24.2 g 2.8 mg
	ミルク		○					○					
	家常豆腐			○	○	○	○						
	ナムル			○	○	○							
	りんごクレープ	○	○	○									
7 (木)	米飯									ミルク さばの生姜煮 油あげ 焼ちくわ だしの素	米飯 こんにゃく ごま 七タゼリー	にんじん こまつな 三度豆	684 Kcal 25.0 g 3.5 mg
	ミルク		○										
	さばの生姜煮			○	○		○						
	小松菜とこんにゃくの炒め煮			○	○		○						
	三度豆のごまあえ			○	○	○							
七タゼリー													
8 (金)	米飯									ミルク てりやきハンバーグ	米飯	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ パプリカ(赤・黄) もやし アメリカンチェリー	588 Kcal 20.9 g 3.0 mg
	ミルク		○										
	てりやきハンバーグ				○								
	野菜のソテー			○	○								
アメリカンチェリー													
11 (月)	米飯									ミルク 肉だんご うずら卵 かつおぶし	米飯 豆乳パannaコッタ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ ブロッコリー トマトケチャップ	613 Kcal 21.6 g 7.3 mg
	ミルク		○										
	酢豚風肉だんご	◎		○	○			○					
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○								
豆乳パannaコッタ(はちみつレモン)				○									
12 (火)	味付パン		○	○						ミルク ハム いかリングフライ	味付パン 油 マヨネーズ 和風だしドレッシング パインコンポート	にんじん きゃべつ もやし ブロッコリー	653 Kcal 24.5 g 2.8 mg
	ミルク		○										
	いかリングフライ	○		○	○		○						
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○						
	パインコンポート												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2022年

7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 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 (水)	夏野菜カレー	○	○	○	○					ミルク ベーコン チーズ ヨーグルト	米飯 カレールウ 油	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす ピーマン(赤・黄) 黄桃缶 ホールトマト パイン缶 甘夏みかん缶 白桃缶 みかん缶	709 Kcal 19.2 g 1.4 mg		
	ミルク		○												
	フルーツのヨーグルトあえ		○												
14 (木)	米飯								ミルク てり焼きつくね 錦糸卵 油あげ だしの素	米飯 うどん うどんだし	にんじん きゃべつ ほうれん草 もやし 味付しいたけ カリカリ梅 練り梅 のりのつくだ煮	676 Kcal 22.6 g 2.8 mg			
	のりのつくだ煮			○	○										
	ミルク		○												
	★「冷やし梅うどん 」（錦糸卵）	○	○	○	○			○							
	てり焼きつくね	○		○	○	○									
15 (金)	きつね丼			○	○			○	ミルク 油あげ かまぼこ だしの素	米飯 大学いも 片栗粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ	634 Kcal 23.1 g 2.0 mg			
	ミルク		○												
	大学いも				○	○									
19 (火)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク えび ツナ チーズ	クロワッサン スパゲティ コーン オリーブオイル 香味塩ドレッシング 油	ピーマン(赤・黄) アスパラ ズッキーニ なす トマトソース きゅうり きゃべつ ブロccoliリー カリフラワー	613 Kcal 23.5 g 0.8 mg			
	ミルク		○												
	冷製トマトスパゲティ		○	○	○			○							
	グリーンサラダ			○	○	○									
											卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類		栄養平均量		654 Kcal 23.4 g 2.7 mg

★7月14日の冷やし梅うどんは、錦糸卵をのせなければ、卵を含みません。