

※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	
8/29 (月)	夏野菜カレー	○	○	○	○					ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ なす	660 Kcal
	コーンコロッケ		○	○	○					コーンコロッケ	カレールー	ピーマン(赤・黄・緑) ズッキーニ	12.9 g
	白ぶどう&ほうれん草ジュース										白ぶどう&ほうれん草ジュース	パプリカ(赤・黄) ホールトマト	1.4 mg
30 (火)	米飯(減量)									ミルク 錦糸卵 油あげ	米飯 うどん うどんだし	にんじん きゃべつ ほうれん草	693 Kcal 23.4 g 3.1 mg
	こんぶのつくだ煮			○	○					肉だんご だしの素		もやし 味付しいたけ 練り梅	
	ミルク		○									カリカリ梅 こんぶのつくだ煮	
	★「冷やし梅うどん」			○	○		○						
	└(錦糸卵)	○	○	○	○								
肉だんご	○	○	○	○	○	○							
9/2 (金)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク 豚肉	テーブルロール	にんじん もやし アスパラ	624 Kcal 21.0 g 0.7 mg
	りんごジャム										りんごジャム	きゃべつ きゅうり ブロッコリー	
	ミルク		○								ポテトカップグラタン	カリフラワー	
	★「豚しゃぶサラダ」										焙煎ごまドレッシング		
└(焙煎ごまドレッシング)	◎		○	○	○								
ポテトカップグラタン		○	○	○									
5 (月)	米飯									ミルク ツナ マヨネーズ	米飯 和梨ゼリー	にんじん 切干大根 こまつな	649 Kcal 21.9 g 3.2 mg
	味付けのり				○			○		豆腐ハンバーグ		味付けのり	
	ミルク		○										
	豆腐ハンバーグ				○	○							
切干大根サラダ	◎		○	○			○						
和梨ゼリー													
6 (火)	味付けパン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ	味付けパン ベンネ コーン	にんじん たまねぎ きゃべつ	737 Kcal 28.4 g 1.8 mg
	ミルク		○							アロエヨーグルト	ハヤシルウ デミグラスソース	きゅうり ブロッコリー	
	ポロネーゼベンネ		○	○	○						香味中華ドレッシング	トマトケチャップ ホールトマト	
	いろどりサラダ			○	○	○		○					
アロエヨーグルト		○											
7 (水)	米飯									ミルク 豚肉 だしの素	米飯 じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ 三度豆	632 Kcal 20.1 g 1.8 mg
	ミルク		○								わらびもち	土しょうが もずく きゅうり	
	豚じゃが			○	○							もやし	
	きゅうりともずくの酢の物			○	○			○					
わらびもち				○									
8 (木)	米飯									ミルク 厚揚げ 豚肉	米飯 麻婆豆腐の素	にんじん たまねぎ 白ねぎ	648 Kcal 25.0 g 2.6 mg
	ミルク		○								油 ごま油 ごま 片栗粉	にんにく なす もやし	
	麻婆なす豆腐			○	○	○		○				豆もやし	
もやしのナムル			○	○	○								

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

★ 8月30日の冷やし梅うどんは、錦糸卵を乗せなければ、卵を含みません。

★ 9月2日の豚しゃぶサラダは、焙煎ごまドレッシングをかけなければ、卵を含みません。

※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 (金)	米飯									ミルク グリルチキン ツナ	米飯 マヨネーズ 春雨 杏仁豆腐 香味塩ドレッシング	にんじん きゃべつ きゅうり もやし ゆかり	621 Kcal 26.5 g 2.6 mg
	ゆかり												
	ミルク		○										
	グリルチキン				○								
	春雨のツナマヨサラダ	◎		○	○	○	○						
12 (月)	杏仁豆腐		○		○					ミルク 卵 鶏肉 油あげ だしの素 かつお節	米飯 片栗粉 ソーダフロートゼリー	にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれん草 しめじ	694 Kcal 31.4 g 3.0 mg
	親子丼	◎		○	○		○						
	ミルク		○										
	ほうれん草としめじの煮びたし			○	○		○						
13 (火)	ソーダフロートゼリー				○					ミルク カレーロール マヨネーズ	黒糖パン 油 和風だしドレッシング	にんじん ごぼう れんこん えだ豆 巨峰 寒天	624 Kcal 18.3 g 1.5 mg
	黒糖パン		○	○									
	ミルク		○										
	カレーロール	○	○	○	○								
	根菜サラダ	◎		○	○		○						
14 (水)	巨峰									ミルク ハムステーキ ツナ	米飯 สปาゲティ 棒々鶏ドレッシング ノンオイル中華ドレッシング	にんじん きゃべつ ごぼう ブロッコリー ミントマト	612 Kcal 24.0 g 1.3 mg
	米飯												
	ミルク		○										
	ハムステーキ			○	○								
	สปาゲティサラダ		○	○	○	○	○						
15 (木)	ミニトマト									ミルク ふりかけ 豚肉 ししゃもフライ だしの素 油あげ 豆腐 みそ	米飯 油 アップルフレッシュゼリー	にんじん だいこん 青ねぎ	707 Kcal 25.5 g 4.8 mg
	肉まん		○	○	○	○							
	ミルク		○										
	ししゃもフライ	○		○	○		○						
	豚汁			○	○		○						
16 (金)	アップルフレッシュゼリー									ミルク 豚肉 うずら卵 みそ	肉まん うどん 担々麺ベース 麻婆豆腐の素 白桃クレープ ごま	にんじん はくさい もやし 青ねぎ 水煮メンマ	646 Kcal 24.7 g 1.6 mg
	【 セルフホットドック 】												
	ドックパン	○	○	○	○								
	ミルク		○										
20 (火)	ロングウィンナー		○	○	○					ミルク チーズ ロングウィンナー 生クリーム	ドックパン クリームコーン ポタージュベース コーン	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ パプリカ(赤・黄) もやし	631 Kcal 22.7 g 0.8 mg
	野菜ソテー			○	○								
	コーンスープ		○	○	○		○						
	肉まん		○	○	○	○							
21 (水)	白桃クレープ	○	○	○						ミルク 鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 揚げボール だしの素 かつおぶし	米飯 ミニたい焼き	にんじん れんこん しめじ 三度豆 ほうれん草 えのき	649 Kcal 25.5 g 2.9 mg
	米飯												
	ミルク		○										
	高野豆腐と鶏肉の含め煮			○	○		○						
	ほうれん草とえのきのおかかあえ			○	○		○						
	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

8・9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	
22 (木)	★ 三色丼 (錦糸卵)	○	○	○	○	○				ミルク ベーコン 鶏肉 アーモンドフィッシュ 錦糸卵	米飯 ごま油	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれん草 乾燥パセリ	666 Kcal 27.4 g 2.4 mg
	ミルク		○										
	きゃべつとベーコンのスープ	○	○	○	○								
	アーモンドフィッシュ								○				
26 (月)	米飯									ミルク さんまの梅煮 京がんも だしの素	米飯 みたらしだんご 油	にんじん ごぼう たけのこ なす しめじ	680 Kcal 23.8 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	さんまの梅煮			○	○		○						
	京がんもと野菜の煮物			○	○	○	○						
27 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ベーコン 鶏肉 チーズ	バターパン コーン じゃがいも ホワイトルウ イタリアンドレッシング シークワーサーゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー ほうれん草	716 Kcal 24.8 g 2.7 mg
	ミルク		○										
	ベーコンシチュー	○	○	○	○								
	ポパイサラダ			○	○								
28 (水)	米飯									ミルク 鶏肉 油あげ えびボール 焼きようざ	米飯 春雨	にんじん だいこん はくさい にら もやし 青ねぎ しめじ 土しょうが 韓国のり	617 Kcal 23.9 g 6.4 mg
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	ちゃんこ鍋			○	○		○		○				
29 (木)	米飯									ミルク ベーコン かつおフライ	米飯 玄米ふりかけ 油	にんじん たまねぎ スッキーニ ピーマン(赤・黄) にんにく パプリカ(赤・黄) ホールトマト なす トマトケチャップ 乾燥バジル オレンジ	657 Kcal 23.1 g 1.8 mg
	玄米ふりかけ												
	ミルク		○										
	かつおフライ			○	○		○						
												栄養平均量	658 Kcal 23.7 g 2.4 mg

★ 9月22日の三色丼は、錦糸卵を乗せなければ、卵を含みません