

2023年

## 5月分給食献立 (1/3)



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			調味料
		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 (月)	富喜屋によるお弁当 【別紙参照】												
8 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 かつお節	米飯 ちまき	にんじん だいこん	だし しょうゆ 砂糖
	ミルク		○							厚揚げ わかめ		ほうれん草	みりん 酒 みそ
	鶏のてり焼き			○	○								
	ほうれん草のおかか和え			○	○			○					
	厚揚げのみそ汁			○	○			○					
ちまき				○									
9 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ハムカツ イカ	バターパン サラダ油	春キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 みりん
	ミルク		○								コーン	たまねぎ 太もやし	コンソメ 塩
	ハムカツ			○	○							マッシュルーム	
	春キャベツのソテー			○	○			○					
	コンソメスープ			○	○			○					
10 (水)	米飯									ミルク 焼豆腐 ぶた肉	米飯 こんにゃく 麩	はくさい たまねぎ にんじん	だし しょうゆ 酒
	ミルク		○							焼ちくわ きざみのり		ごぼう こまつな えのき	みりん 砂糖
	豚すき焼き			○	○			○					
	小松菜ののりあえ			○	○			○					
11 (木)	米飯									ミルク たら ハム	米飯 ごま 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン	酒 塩 しょうゆ
	ミルク		○							ひじき	ごま油	えだ豆 ほうれん草	酢 砂糖 みりん
	白身魚の甘酢あんかけ			○	○			○				干しいたけ	中華だし
	ひじきの中華サラダ	◎	○	○	○	○							
	中華スープ		○	○	○	○							
12 (金)	米飯									ミルク 鶏肉 ツナ	米飯 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	カレールー ソース
	ミルク		○							元気ヨーグルト	コーン		ケチャップ 酢 塩
	チキンカレー			○	○								マヨネーズ 砂糖
	コールスローサラダ	◎						○					
	元気ヨーグルト		○										
15 (月)	米飯									ミルク ぶた肉 わかめ	米飯 ヤングコーン ごま	たまねぎ にんじん れんこん	だし しょうゆ みりん
	ミルク		○									干しいたけ しめじ	砂糖 みそ 酒
	豚肉と野菜の煮物			○	○			○				ブロッコリー	
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○		○					
	わかめのみそ汁			○	○			○					
16 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク ウィンナー	ミルクパン パスタ	たまねぎ にんじん ピーマン	ケチャップ ソース
	ミルク		○							チーズ	サラダ油	ほうれん草 アスパラ	コンソメ 塩 砂糖
	ナポリタンスパゲティ			○	○			○				マッシュルーム	酢 しょうゆ 酒
	ほうれん草とチーズのサラダ		○	○	○								
	コンソメスープ			○	○			○					
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

2023年

## 5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			調味料
		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	
17 (水)	米飯									ミルク さば 鶏肉 豆腐 わかめ	米飯	にんじん たけのこ れんこん たまねぎ 青ねぎ	酒 だし みりん しょうゆ 砂糖 みそ
	ミルク		○										
	さばの塩焼							○					
	筑前煮			○	○			○					
	豆腐のみそ汁			○	○			○					
18 (木)	米飯									ミルク 鶏肉 ハム	米飯 サラダ油 春雨 コーン ごま ごま油 片栗粉	土しょうが にんにく きゅうり こまつな だいこん にんじん	しょうゆ みりん 砂糖 塩 酢 酒 中華だし
	ミルク		○										
	鶏のから揚げ			○	○								
	はるさめサラダ	◎	○	○	○	○							
	中華スープ		○	○	○	○							
19 (金)	米飯									ミルク 高野豆腐 ぶた肉 わかめ こんぶのつくだ煮	米飯 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 三度豆 えのき 太もやし	だし しょうゆ みりん 酒 砂糖 みそ
	こんぶのつくだ煮			○	○								
	ミルク		○										
	高野豆腐とひき肉のうま煮			○	○			○					
	じゃがいものみそ汁			○	○			○					
22 (月)	米飯									ミルク ぶた肉 さつま揚げ	米飯 サラダ油 麩 片栗粉	たまねぎ にんじん アスパラ たけのこ 切干大根 ひじき ほうれん草 しめじ	しょうゆ 砂糖 酢 だし みりん みそ 酒
	ミルク		○										
	豚肉の甘酢ソテー			○	○								
	切干大根の煮物			○	○			○					
	ほうれん草のみそ汁			○	○			○					
23 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク たら ツナ ベーコン	黒糖パン パン粉 小麦粉 サラダ油 マカロニ コーン	にんじん ブロッコリー カリフラワー えだ豆	酒 塩 ソース マヨネーズ コンソメ しょうゆ
	ミルク		○										
	白身魚フライ			○	○			○					
	マカロニサラダ	◎		○	○			○					
	コンソメスープ	○	○	○	○			○					
24 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 わかめ 卵 焼ちくわ	米飯 ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ れんこん 赤パプリカ 干しいたけ もやし チンゲン菜 にんじん	みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 酢 中華だし
	ミルク		○										
	豚肉とキャベツのみそ炒め			○	○	○							
	もやしのナムル		○	○	○	○		○					
	中華スープ	◎	○	○	○	○							
25 (木)	米飯									ミルク 牛肉 えび	米飯 じゃがいも こんにゃく サラダ油	たまねぎ にんじん きゃべつ グリーンピース こまつな だいこん えのき	だし しょうゆ 砂糖 みりん 酒 みそ
	ミルク		○										
	肉じゃが			○	○			○					
	小松菜とえびのソテー			○	○			○					
	きゃべつのみそ汁			○	○			○					

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			調味料
		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	
29 (月)	けんちんうどん			○	○		○			ミルク 鶏肉 大豆	うどん 大学いも	にんじん だいこん しめじ	しょうゆ 砂糖 酒 みりん だし 塩
	ミルク		○						油あげ 焼ちくわ		ごぼう		
	ひじきの五目煮			○	○		○		ひじき				
	大学いも				○	○							
30 (火)	米飯								ミルク 鶏肉 厚揚げ	米飯 ごま油 ヤングコーン	はくさい たまねぎ にんじん	中華だし しょうゆ みりん 酒 塩	
	ミルク		○						ぶた肉	春雨	たけのこ えのき 土しょうが		
	とりの中華煮		○	○	○	○					こまつな		
	厚揚げのソテー				○	○	○						
	春雨スープ		○	○	○	○							
31 (水)	米飯								ミルク 鮭 バター	米飯 サラダ油 コーン	ブロッコリー にんじん	酒 塩 しょうゆ 酢 砂糖 コンソメ	
	ミルク		○						ハム		たまねぎ マッシュルーム		
	さけのバター焼き		○	○	○		○				りんご		
	ブロッコリーとハムのサラダ	◎	○	○	○								
	コンソメスープ				○	○		○					
	りんご												
卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類												栄養平均量	エネルギー 636 Kcal
													タンパク質 27.1 g
												鉄分 2.3 mg	

よい食べ方ができていますか？  
たしがめてみましょう

<p>はしはじょうずに持っているかな？</p>	<p>食器は正しく置けているかな？</p>	<p>「ばっかり食べ」をしていませんか？</p> <p>「ばっかり食べ」とは、ごはん(パン)だけ、またはおかずだけを先に全部食べるというように、1品ずつ食べる方法です。ごはん(パン)、おかず、牛乳をかわるがわるに食べた方が、いろいろな味を味わうことができるんだよ。</p>
<p>よい姿勢で食べているかな？</p> <p>食器を手にとろうね。</p>	<p>みんなと同じ早さで食べているかな？</p> <p>★早い子……よくかもうね！ ★おそい子……すききらいはないかな？</p>	<p>食べかすが残っていないかな？</p> <p>ごはんつぶでいっぱいだよ。</p> <p>きれいに食べてくれるからうれしいな♡</p>



5月1日(月) お弁当

【 1～3年生 】

献立	原材料
白おにぎり	米
鶏丼風	鶏肉 鶏卵 小麦粉 油 トマトホール ケチャップ ニンニク 生姜 中華だし 醤油 砂糖 酒 塩 ごま油
金時豆	金時豆 醤油 砂糖 塩
小松菜ときのこのスープ煮	小松菜 エリンギ 人参 コンソメ マーガリン(バター) 醤油 塩コショウ
マカロニとカニカマのカレー風味	マカロニ かにかま カレー粉 コンソメ 醤油 砂糖 塩 コショウ
たけのこの青のり和え	たけのこ 青のり だし 醤油 砂糖 みりん

【 4～6年生 】

白おにぎり	米
鶏丼風	鶏肉 鶏卵 小麦粉 油 トマトホール ケチャップ ニンニク 生姜 中華だし 醤油 砂糖 酒 塩 ごま油
金時豆	金時豆 醤油 砂糖 塩
小松菜ときのこのスープ煮	小松菜 エリンギ 人参 コンソメ マーガリン(バター) 醤油 塩コショウ
マカロニとカニカマのカレー風味	マカロニ かにかま カレー粉 コンソメ 醤油 砂糖 塩 コショウ
たけのこの青のり和え	たけのこ 青のり だし 醤油 砂糖 みりん
レンコン南蛮	れんこん 片栗粉 油 だし 酢 醤油 砂糖 みりん 塩