

※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 (木)	米飯								ミルク	ぶた肉	米飯	サラダ油	にんじん たまねぎ えのき	だし しょうゆ みそ みりん 酒 砂糖
	ミルク		○						油あげ	わかめ のり		ピーマン ほうれん草		
	ぶたのしょうが焼き			○	○							土しょうが はくさい		
	ほうれん草ののりあえ			○	○			○						
	はくさいのみそ汁			○	○			○						
2 (金)	富喜屋によるお弁当 【別紙参照①】								☆『卵抜き給食』を希望されている方は、 お弁当をご持参くださいますよう、お願いいたします。 両日とも、のりとゼリーはお渡しいたします。					
	韓国のり					○								
	あまなつフレッシュゼリー													
5 (月)	富喜屋によるお弁当 【別紙参照②】								☆『卵抜き給食』を希望されている方は、 お弁当をご持参くださいますよう、お願いいたします。 両日とも、のりとゼリーはお渡しいたします。					
	味付けのり				○			○						
	あじさいゼリー													
6 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク	とり肉	黒糖パン	コーン	にんじん たまねぎ にんにく	カレー粉 酒 砂糖 ケチャップ しょうゆ みりん コンソメ 塩
	ミルク		○						ヨーグルト	ウィンナー	サラダ油	マッシュルーム こまつな		
	タンドリーチキン		○											
	こまつなのソテー			○	○									
	コンソメスープ			○	○			○						
7 (水)	米飯								ミルク	牛肉 ツナ	米飯	こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう	しょうゆ みりん 砂糖 酒 だし ポン酢 みそ
	ミルク		○						わかめ	納豆		オクラ ほうれん草 もやし		
	牛肉とごぼうのしぐれ煮			○	○			○				干しいたけ 土しょうが		
	ネバネバサラダ			○	○			○						
	ほうれん草のみそ汁			○	○			○						
8 (木)	米飯								ミルク	ぶた肉 えび	米飯	ごま油 片栗粉	たけのこ たまねぎ にんじん	中華だし しょうゆ 酒 みりん 酢
	ミルク		○						いか	ハム	春雨	ごま わらびもち	はくさい しめじ きゅうり	
	八宝菜		○	○	○	○	○	○						
	はるさめサラダ	◎	○	○	○	○								
	わらびもち				○									
9 (金)	米飯								ミルク	さば わかめ	米飯		にんじん たまねぎ えだ豆	みそ 砂糖 だし 酒 みりん しょうゆ 塩
	ミルク		○						スクランブルエッグ			土しょうが		
	さばのみそ焼き			○	○			○	高野豆腐					
	高野豆腐の卵とじ	◎	○	○	○			○						
	すまし汁			○	○			○						
12 (月)	五目うどん			○	○			○	ミルク	とり肉 ぶた肉	うどん	かぼちゃ	たまねぎ にんじん こまつな	だし しょうゆ 塩 みりん 酒 砂糖
	ミルク			○					かつお節	焼ちくわ			しめじ	
	かぼちゃのそぼろ煮			○	○			○	油あげ					
	こまつなのおかかあえ			○	○			○						
				○	○			○						
13 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク	さけ チーズ	ミルクパン	マカロニ	にんじん たまねぎ	塩 酒 しょうゆ ※マヨネーズ コンソメ こしょう
	ミルク		○						ハム		コーン	きやべつ		
	さけのチーズ焼き		○					○						
	マカロニサラダ	◎	○	○	○									
	コンソメスープ			○	○			○						

※ 6月からマヨネーズは 卵不使用のものに変更します。

2023年

6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	
14 (水)	米飯									ミルク とり肉 わかめ カニかま	米飯 ごま 片栗粉 油 ごま油	ほうれん草 もやし たまねぎ 干しいたけ にんにく 土しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩 酢 みそ 中華だし だし 小麦粉
	ミルク		○										
	とりのごまから揚げ			○	○	○							
	もやしのナムル		○	○	○	○	○		○				
	たまねぎのみそ汁			○	○		○						
15 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 ひじき 油あげ	米飯 油	にんじん たまねぎ ピーマン れんこん えだ豆 こまつな 青ねぎ	しょうゆ みりん だし 砂糖 酒 みそ
	ミルク		○										
	ぶた肉の和風いため			○	○		○						
	ひじきの煮物			○	○		○						
	こまつなのみそ汁			○	○		○						
16 (金)	米飯									ミルク 牛肉 ツナ ヨーグルト	米飯 じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん缶 黄桃缶 白桃缶 パイン缶	カレールウ ソース ケチャップ 酢 塩 しょうゆ 砂糖 油
	ミルク		○										
	ビーフカレー			○	○								
	ブロッコリーとツナのサラダ			○	○		○						
	フルーツのヨーグルトあえ		○										
19 (月)	米飯									ミルク ぶた肉 わかめ	米飯 コーン かぼちゃ	たまねぎ にんじん ごぼう カリフラワー きゅうり ゆかり	しょうゆ みりん ポン酢 砂糖 油 塩 みそ だし
	ミルク		○										
	ぶた肉のポン酢いため			○	○								
	カリフラワーのゆかりあえ												
	かぼちゃのみそ汁			○	○		○						
20 (火)	味付けパン		○	○						ミルク たら とり肉	味付けパン 油	たまねぎ にんじん 大豆 グリーンピース 乾燥パセリ ハネジューメロン ホールトマト	小麦粉 パン粉 酒 塩 ソース 砂糖 コンソメ ケチャップ
	ミルク		○										
	白身魚の香草フライ			○			○						
	チキンビーンズ				○		○						
	ハネジューメロン												
21 (水)	中華丼	◎	○	○	○	○			○	ミルク ぶた肉 えび 厚揚げ うずら卵 わかめ	米飯 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	にんじん こまつな たまねぎ ピーマン だいこん	中華だし しょうゆ みりん 酒 塩
	ミルク		○										
	チャプチェ		○	○	○	○							
	中華スープ		○	○	○	○							
22 (木)	米飯									ミルク とり肉 ツナ ベーコン	米飯 マーメレード コーン 油	きゃべつ もやし マッシュルーム	しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 酢 ※マヨネーズ コンソメ こしょう
	ミルク		○										
	とり肉のマーメレード焼き			○	○								
	コールスローサラダ				○		○						
	コンソメスープ	○	○	○	○		○						
23 (金)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐 ひじき ハム	米飯 こんにゃく 油 麩	にんじん たまねぎ はくさい えだ豆	しょうゆ みりん だし 砂糖 酒 酢 塩 みそ
	ミルク		○										
	ずき焼き			○	○		○						
	ひじきサラダ	◎	○	○	○								
	にんじんのみそ汁			○	○		○						

※ 6月からマヨネーズは 卵不使用のものに変更します。

※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	
26 (月)	レーズンパン		○	○	○					ミルク あいびきミンチ	レーズンパン パン粉 コーン 油	たまねぎ ブロccoli にんじん グリルトマト	塩 だし しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 酢 コンソメ こしょう
	ミルク		○										
	てりやきハンバーグ			○	○			○					
	ブロッコリーサラダ			○	○								
	コンソメスープ			○	○			○					
27 (火)	中華ちまき			○	○	○			ミルク ぶた肉 とり肉 かつおぶし	中華ちまき うどん 油	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ	しょうゆ みりん だし 酒 塩	
	ミルク		○										
	焼うどん			○	○			○					
	けんちん汁			○	○			○					
28 (水)	米飯								ミルク とり肉 焼ちくわ わかめ	米飯 コーン ごま ごま油	たまねぎ にんじん なす 三度豆 えのき	しょうゆ 砂糖 塩 みりん みそ 酒 だし	
	ミルク		○										
	とりとなすのみそいため			○	○	○							
	三度豆のごまあえ			○	○	○	○						
	すまし汁			○	○			○					
29 (木)	米飯								ミルク ぶた肉 わかめ しらす	米飯 じゃがいも 麩 こんにゃく	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 グリンピース	しょうゆ 砂糖 酒 みりん だし 酢 みそ 塩	
	ミルク		○										
	ぶたじゃが			○	○			○					
	きゅうりの酢の物							○					
	ほうれん草のみそ汁			○	○			○					
30 (金)	米飯								ミルク ぶた肉 ツナ 厚揚げ ベーコン	米飯 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 白ねぎ こまつな ごま 切干大根 干しいたけ	しょうゆ 中華だし 豆板醤 砂糖 酒 酢 みりん 塩	
	ミルク		○										
	家常豆腐		○	○	○	○							
	こまつなのナムル		○	○	○	○	○						
	中華スープ	○	○	○	○	○							
		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	637 Kcal
	タンパク質	29 g
	鉄分	2.4 mg

虫歯にならない予防

- ★1本1本丁寧に磨く
- ★食べた後歯磨きの習慣をつける



口の中に炭水化物や甘いお菓子が入ってくると 口の中が酸性になります。するとカルシウムなどで出来ている歯は溶けだしてしまいます。唾液は酸になった口の中を中和してくれるのでよく噛みましょう。

食事はよくかんで、食べた後は歯をみがきましょう。



① 6月2日(金) お弁当

【 1～3年生 】

献立	原材料
白おにぎり	米
鶏肉の中華炒め煮	鶏肉 玉ねぎ パプリカ黄 生姜 中華だし 醤油 砂糖 塩 コショウ ごま油
白花豆のグラッセ	白花豆 マーガリン(バター) 砂糖 塩
手作りコロッケ	牛肉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
かぼちゃと人参の甘辛煮	かぼちゃ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
糸こんにゃく和え	糸こんにゃく ちりめんじゃこ 白ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん

【 4～6年生 】

白おにぎり	米
鶏肉の中華炒め煮	鶏肉 玉ねぎ パプリカ黄 生姜 中華だし 醤油 砂糖 塩 コショウ ごま油
白花豆のグラッセ	白花豆 マーガリン(バター) 砂糖 塩
手作りコロッケ	牛肉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 コショウ 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
かぼちゃと人参の甘辛煮	かぼちゃ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
ひじきの煮物	ひじき コーン 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
糸こんにゃく和え	糸こんにゃく ちりめんじゃこ 白ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん

② 6月5日(月) お弁当

【 1～3年生 】

白おにぎり	米
白身魚の磯辺揚げ	カレイ 塩 鶏卵 小麦粉 青のり 油
筑前煮	鶏肉 ごぼう 筍 こんにゃく 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
さつまいもの甘煮	さつまいも 白ゴマ 砂糖 塩
肉団子	豚肉 牛肉 玉ねぎ しょうが 鶏卵 塩 コショウ 酒 パン粉 ごま油 片栗粉 油 中華だし 穀物酢 醤油 砂糖 みりん ごま
カリフラワーのカレー風味	カリフラワー カレー粉 コンソメ 醤油 塩 コショウ

【 4～6年生 】

白おにぎり	米
白身魚の磯辺揚げ	カレイ 塩 鶏卵 小麦粉 青のり 油
筑前煮	鶏肉 ごぼう 筍 こんにゃく 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
さつまいもの甘煮	さつまいも 白ゴマ 砂糖 塩
肉団子	豚肉 牛肉 玉ねぎ しょうが 鶏卵 塩 コショウ 酒 パン粉 ごま油 片栗粉 油 中華だし 穀物酢 醤油 砂糖 みりん ごま
和風スパゲティ	スパゲティ エリンギ 赤ピーマン だし 醤油 みりん 塩 コショウ
カリフラワーのカレー風味	カリフラワー カレー粉 コンソメ 醤油 塩 コショウ