

2023年



10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	
3 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク とり肉 ベーコン 水煮大豆	黒糖パン じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ だいこん えだ豆 ほうれん草 マッシュルーム ホールトマト 柿	塩 砂糖 こしょう しょうゆ コンソメ 酒 酢 ケチャップ
	ミルク		○										
	とり肉のトマト煮込み			○	○			○					
	だいこんサラダ			○	○								
	コンソメスープ	○	○	○	○			○					
柿													
4 (水)	米飯									ミルク たら ひじき 焼ちくわ 油あげ 水煮大豆 わかめ	米飯 かぼちゃ 片栗粉 サラダ油	にんじん たまねぎ ピーマン えのき	しょうゆ だし 酒 みりん みそ 砂糖
	ミルク		○										
	白身魚の和風あんかけ			○	○			○					
	ひじきの五目煮			○	○			○					
	かぼちゃのみそ汁			○	○			○					
5 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 かつおぶし	米飯 春雨 コーン ごま油	にんじん たまねぎ はくさい パプリカ たけのこ 干しいたけ ブロッコリー こまつな	しょうゆ 中華だし 酒 みりん 砂糖
	ミルク		○										
	ぶた肉と春雨の中華いため		○	○	○	○		○					
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○			○					
	中華スープ		○	○	○	○		○					
6 (金)	けんちんうどん			○	○			○		ミルク とり肉 ウィンナー	うどん サラダ油 大学いも	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう 青ねぎ きゃべつ エリンギ しめじ	しょうゆ だし 酒 みりん 砂糖
	ミルク		○										
	きのこのソテー			○	○								
	大学いも				○	○							
10 (火)	米飯									ミルク とり肉 焼き豆腐 焼ちくわ	米飯 こんにゃく 麩 さつまいも ごま	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう こまつな 青ねぎ	しょうゆ だし 酒 みりん みそ 砂糖
	ミルク		○										
	とりのすき焼き風			○	○								
	こまつなのごまあえ			○	○	○		○					
	さつまいものみそ汁			○	○			○					
11 (水)	ハヤシライス		○	○	○					ミルク 牛肉 アロエヨーグルト	米飯 じゃがいも コーン サラダ油	にんじん たまねぎ グリーンピース ブロッコリー きゃべつ	しょうゆ 砂糖 塩 酢 ケチャップ ハヤシベース
	ミルク		○										
	コーンサラダ			○	○								
	アロエヨーグルト		○										
12 (木)	米飯									ミルク とり肉 焼ちくわ ひじき 厚あげ	米飯 サラダ油	にんじん たまねぎ 青ねぎ 切干だいこん 干しいたけ えだ豆 梨	しょうゆ だし 酒 みりん みそ マーメイド 砂糖
	ミルク		○										
	とりのマーメイド焼き			○	○			○					
	切干大根の煮物			○	○			○					
	厚揚げのみそ汁			○	○			○					
梨													
13 (金)	味付けパン		○	○						ミルク アジ ハム	味付けパン 小麦粉 マカロニ パン粉 サラダ油 コーン	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり	しょうゆ 塩 酒 コンソメ ソース マヨネーズ
	ミルク		○										
	アジフライ			○				○					
	マカロニサラダ	◎	○	○	○								
	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

10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 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク あいびきミンチ ツナ	ミルクパン コーン パン粉 サラダ油	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ 干しいたけ ブロッコリー マッシュルーム オレンジ	しょうゆ 塩 酒 コンソメ 砂糖 ケチャップ 酢
	ミルク		○										
	ハンバーグトマトソース			○	○								
	ブロッコリーとツナのサラダ			○	○		○						
	コンソメスープ			○	○		○						
オレンジ													
18 (水)	中華卵とじ丼	◎	○	○	○	○			ミルク とり肉 卵 カニかま ベーコン わかめ	米飯 春雨 ごま油 かたくり粉 サラダ油	にんじん たまねぎ もやし チンゲン菜 たけのこ 三度豆 きゅうり だいこん しめじ	しょうゆ 中華だし 酒 みりん 砂糖 酢 塩	
	ミルク		○										
	春雨サラダ			○	○		○	○					
	中華スープ	○	○	○	○	○							
19 (木)	米飯								ミルク さば 高野豆腐 スクランブルエッグ	米飯 麩	たまねぎ ほうれん草 えだ豆 土しょうが	しょうゆ だし 塩 酒 みりん みそ 砂糖	
	ミルク		○										
	さばのみそ煮			○	○		○						
	高野豆腐の卵とじ	◎		○	○		○						
	すまし汁			○	○		○						
20 (金)	米飯								ミルク ぶた肉 ツナ ベーコン わかめ	米飯 コーン ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ れんこん ピーマン もやし ほうれん草	しょうゆ 中華だし 酒 みりん 砂糖 酢 塩 みそ 豆板醤	
	ミルク		○										
	ぶた肉のあまからみそ炒め			○	○	○							
	ほうれん草のサラダ			○	○		○						
	中華スープ	○	○	○	○	○							
23 (月)	米飯								ミルク とり肉 ハム	米飯 ごま 小麦粉 ごま油 かたくり粉 サラダ油	にんじん こまつな もやし はくさい 青ねぎ にんにく 土しょうが	しょうゆ 中華だし 酒 みりん 塩	
	ミルク		○										
	とりのからあげ			○	○								
	こまつなのナムル			○	○	○							
	中華スープ	○	○	○	○	○							
24 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク ぶた肉 ハム パルメザンチーズ	バターパン スパゲティ サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ 赤パプリカ ホールトマト にんにく りんご	コンソメ 砂糖 ケチャップ 酢 マヨネーズ 塩 こしょう	
	ミルク		○										
	ミートスパゲティ			○			○						
	シーザーサラダ	◎	○	○	○								
	りんご												
25 (水)	米飯								ミルク ぶた肉 しらす わかめ	米飯 じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれん草 グリンピース しめじ	しょうゆ だし 酒 みりん みそ 砂糖	
	ミルク		○										
	ぶたじゃが			○	○		○						
	ほうれん草としらすのおひたし			○	○		○						
	キャベツのみそ汁			○	○		○						
26 (木)	ナン			○	○				ミルク さけ チーズ ウィンナー	ナン サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな マッシュルーム	しょうゆ 塩 酒 コンソメ カレー粉	
	ミルク		○										
	さけのチーズ焼き		○				○						
	キャベツのカレーソテー			○	○		○						
	コンソメスープ			○	○		○						

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	
27 (金)	牛丼			○	○					ミルク 牛肉 ツナ わかめ	米飯 こんにやく かたくり粉 ごまドレッシング	にんじん たまねぎ 青ねぎ 三度豆 ブロッコリー だいこん	しょうゆ だし みりん みそ 砂糖
	ミルク		○										
	ブロッコリーのごまドレッシングあえ		○	○	○	○							
	だいこんのみそ汁			○	○		○						
30 (月)	米飯								ミルク とり肉 豆腐 塩こんぶ 油あげ わかめ	米飯 サラダ油 かたくり粉 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン れんこん 干しいたけ きゅうり もやし	しょうゆ だし 酢 みりん みそ 砂糖	
	ミルク		○										
	とり肉の甘酢ソテー			○	○								
	きゅうりともやしの塩こんぶあえ			○	○	○							
	豆腐のみそ汁			○	○		○						
31 (火)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク とり肉 生クリーム	クロワッサン かぼちゃ ハロウィンプリン サラダ 	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー きゃべつ アスパラ	しょうゆ 塩 酢 コンソメ 砂糖 ホワイトルウ	
	ミルク		○										
	かぼちゃのクリームシチュー		○	○	○		○						
	グリーンサラダ			○	○								
	ハロウィンプリン				○								
											エネルギー 640Kcal 栄養平均量 タンパク質 26.9 g 鉄 2.1 mg		

10月10日は目の愛護デーです！

10月に入り、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康をサポートする栄養素を紹介するので、食事に取り入れてみてください。また、目を休ませる時間も大切にしましょう。

◆ビタミンB1...目の神経に働きかけて疲れを軽減します。豚肉、豆腐、ほうれん草に多く含まれます。

◆ビタミンC...目の充血を防ぐ役割や新陳代謝を促進する役割があります。緑黄色野菜、果物に多く含まれます。

◆ビタミンA...目の乾燥を防ぎ、不足すると光を感じにくくなります。卵、レバー、ウナギなどに含まれます。

