

2023年



11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 (水)	米飯									ミルク 赤魚 油あげ わかめ 焼ちくわ	米飯 こんにやく	にんじん たまねぎ こまつな 土しょうが	しょうゆ だし 酒 みりん みそ 砂糖
	ミルク		○										
	赤魚の煮つけ			○	○			○					
	こまつなとこんにやくのいため煮			○	○			○					
	たまねぎのみそ汁			○	○			○					
2 (木)	米飯									ミルク とり肉 ひじき 韓国のみ 焼ちくわ 油あげ	米飯 サラダ油	にんじん だいこん えだ豆 青ねぎ	しょうゆ だし 酒 みりん みそ 砂糖
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	とりのてり焼き			○	○								
	ひじきの煮物			○	○			○					
だいこんのみそ汁			○	○			○						
7 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ベーコン とり肉 生クリーム	バターパン じゃがいも コーン サラダ油	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゃべつ 柿	しょうゆ コンソメ 酢 塩 砂糖 ホワイトルウ
	ミルク		○										
	ベーコンシチュー	○	○		○			○					
	コーンサラダ			○	○								
	柿												
8 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 焼ちくわ のり	米飯 サラダ油 かぼちゃ	にんじん たまねぎ もやし ピーマン ほうれん草 土しょうが	しょうゆ だし 酒 みりん 砂糖
	ミルク		○										
	ぶたのしょうが焼き			○	○								
	ほうれん草ののりあえ			○	○			○					
	かぼちゃの煮物			○	○			○					
9 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 えび イカ ツナ	米飯 コーン ごま油 かたくり粉 サラダ油 フルーツゼリー	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ こまつな	しょうゆ 中華だし 酒 みりん 酢 砂糖 塩
	ミルク		○										
	八宝菜		○	○	○	○		○					
	こまつなのサラダ			○	○			○					
	フルーツゼリー												
13 (月)	米飯									ミルク ぶた肉 厚揚げ さばフレーク	米飯 春雨 ごま油 かたくり粉	にんじん たまねぎ 白ねぎ はくさい えのき きゅうり もやし きゃべつ	しょうゆ 中華だし だし みりん 砂糖 酢 マヨネーズ 豆板醤
	ミルク		○										
	家常豆腐		○		○	○							
	春雨のさっぱりあえ		○	○	○	○							
	はくさいとさばの煮びたし			○	○			○					
14 (火)	味付けパン		○	○						ミルク とり肉 チーズ	味付けパン ペンネ ヤングコーン コーン ごまドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー りんご	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう カレールウ ソース ケチャップ マヨネーズ
	ミルク		○										
	カレーペンネ		○	○	○			○					
	ポパイサラダ			○	○	○							
	りんご												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

2023年

11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。

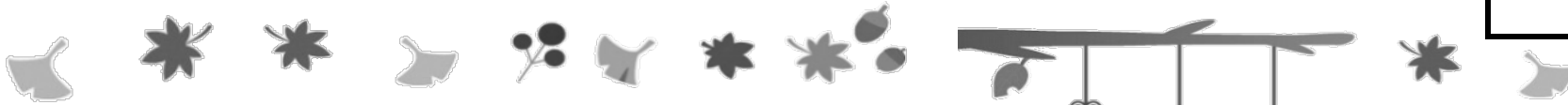
◎・・・卵抜きで提供します。

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	
15 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 わかめ しらす ベーコン	米飯 ごま油	にんじん たまねぎ きゃべつ エリンギ きゅうり もやし 土しょうが チンゲン菜 青ねぎ	しょうゆ 中華だし 酒 みりん みそ 砂糖 酢 塩
	ミルク		○										
	ぶた肉ときゃべつのみそ炒め			○	○	○							
	きゅうりの酢の物			○	○		○						
	中華スープ	○	○	○	○	○							
16 (木)	米飯									ミルク さけ 牛肉 カニかま	米飯 こんにやく ごま ごま油	にんじん れんこん ごぼう たけのこ こまつな	しょうゆ 砂糖 みりん
	ミルク		○										
	さけの塩焼き						○						
	肉入りきんぴら			○	○	○							
	こまつなのごまあえ			○	○	○	○	○					
17 (金)	米飯									ミルク ぶた肉 ツナ	米飯 マカロニ コーン サラダ油 スイートポテト	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり	しょうゆ 砂糖 塩 こしょう ソース ケチャップ マヨネーズ
	ミルク		○										
	ポークチャップ						○						
	マカロニサラダ			○	○		○						
	スイートポテト				○								
20 (月)	米飯									ミルク アジ とり肉 わかめ 高野豆腐	米飯 ごま かぼちゃ	にんじん たまねぎ しめじ 三度豆 青ねぎ	しょうゆ だし 酒 みりん みそ 砂糖
	ミルク		○										
	アジのごま焼き			○	○	○	○						
	高野豆腐の含め煮			○	○		○						
	かぼちゃのみそ汁			○	○		○						
21 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク タラ チーズ ベーコン 卵	黒糖パン 小麦粉 パン粉 サラダ油 プリン	にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー グリルトマト 乾燥パセリ	しょうゆ 中華だし 酢 砂糖 塩 酒 こしょう コンソメ ソース
	ミルク		○										
	白身魚の香草フライ			○			○						
	トマトと卵のスープ	○	○		○		○						
	ブロッコリーとチーズのサラダ		○	○	○								
プリン	○	○											
27 (月)	米飯									ミルク とり肉 カニかま	米飯 春雨 ごま油 サラダ油 小麦粉 かたくり粉	にんじん こまつな 干しいたけ にんにく 土しょうが きゅうり	しょうゆ 中華だし 酢 砂糖 塩 酒 みりん
	ミルク		○										
	とりのから揚げ			○	○								
	春雨サラダ			○	○		○	○					
	中華スープ		○	○	○	○							
28 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク あいびきミンチ ハム チーズ	ミルクパン パン粉	にんじん たまねぎ きゃべつ アスパラ マッシュルーム にんにく	しょうゆ コンソメ 酢 酒 砂糖 塩 マヨネーズ ケチャップ 焼肉のたれ
	ミルク		○										
	ハンバーグ パーベキューソース			○	○	○							
	シーザーサラダ	◎	○	○	○								
	コンソメスープ			○	○		○						
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

※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 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 豆腐 ウィンナー	米飯 サラダ油	にんじん はくさい ごぼう ニラ しめじ ほうれん草 たまねぎ みかん	しょうゆ 中華だし 酒 みりん みそ																
	ミルク		○																										
	みそ鍋		○	○	○																								
	ほうれん草のソテー			○	○																								
	みかん																												
30 (木)	チキンカレー			○	○		○		ミルク とり肉 ヨーグルト	米飯 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ブロccoli アスパラ	しょうゆ 酢 砂糖 ソース カレールウ ケチャップ 塩 みりん コンソメ																	
	ミルク		○																										
	グリーンサラダ			○	○																								
	元気ヨーグルト		○																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> <th>大豆</th> <th>ごま</th> <th>魚介類</th> <th>落花生</th> <th>甲殻類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>												卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類									<p>エネルギー 670Kcal</p> <p>栄養平均量 タンパク質 29.1g</p> <p>鉄 2.6mg</p>	
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																						



木の葉が色づき秋も深まり、朝夕の冷え込みも強くなってきました。色々な食べ物がおいしい季節ですが、この時期体調を崩しやすくなります。風邪予防におすすめなのはビタミン類で、皮膚や鼻・のどを正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。規則正しい食生活を心がけ、風邪予防の為に体力と免疫をつけて元気にすごしましょう。

