

2024年

1月分給食献立 (1/2)



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
10 (水)	煮込みうどん			○	○		○			ミルク とり肉 ウィンナー	うどん もちきんちゃく サラダ油 コーン だいだいのムース	だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	だし しょうゆ 砂糖 酒 みりん
	ミルク		○										
	キャベツのソテー			○	○								
	辰年だいだいのムース				○								
11 (木)	米飯								ミルク ぶた肉 焼ちくわ 豆腐 油あげ わかめ	米飯 春雨 ごま ごま油	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ もやし 青ねぎ にんにく	中華だし しょうゆ みりん 酒 みそ だし	
	ミルク		○										
	ぶた肉と春雨の中華いため		○	○	○	○							
	もやしのナムル			○	○	○	○						
12 (金)	豆腐のみそ汁			○	○		○						
	ミルクパン		○	○					ミルク たら ハム	ミルクパン 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごまドレッシング	ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな	塩 酒 しょうゆ カレー粉 コンソメ 砂糖 ソース みりん	
	ミルク		○										
	白身魚のカレーフライ			○			○						
15 (月)	ブロccoliのごまドレあえ	◎	○	○	○	○							
	コンソメスープ		○	○	○		○						
	米飯								ミルク とり肉 厚あげ かつおぶし	米飯 麩 サラダ油 かたくり粉	たまねぎ れんこん パプリカ ほうれん草 えのき にんじん はくさい 青ねぎ	しょうゆ 酢 砂糖 みりん みそ だし	
	ミルク		○										
16 (火)	とりの甘酢ソテー			○	○								
	ほうれん草のおかか和え			○	○		○						
	はくさいのみそ汁			○	○		○						
	バターパン		○	○	○				ミルク とり肉 ベーコン	バターパン ペンネ コーン サラダ油	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ みかん	ホワイトルウ 酢 コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 酒 みりん	
17 (水)	ミルク		○										
	クリームペンネ	○	○	○	○			○					
	コーンサラダ			○	○								
	みかん												
18 (木)	米飯								ミルク さわら 焼ちくわ 油あげ	米飯 ごま ごま油	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ エリンギ チンゲン菜 土しょうが	だし 砂糖 みりん 酒 しょうゆ みそ	
	ミルク		○										
	さわらの煮付け			○	○		○						
	根菜ときのこのきんぴら			○	○	○	○						
19 (金)	チンゲン菜のみそ汁			○	○		○						
	米飯								ミルク ぶた肉 カニかま わかめ	米飯 ごま ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー アスパラ 切干だいこん	みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 中華だし	
	ミルク		○										
	ぶた肉とキャベツのみそ炒め			○	○	○							
22 (月)	ブロccoliのごまあえ		○	○	○	○	○	○					
	中華スープ		○	○	○	○							
	米飯								ミルク とり肉 ツナ ひじき	米飯 さつまいも サラダ油 かたくり粉 小麦粉	にんにく 土しょうが にんじん えだ豆 こまつな もやし	しょうゆ みりん 塩 酒 だし 砂糖 みそ	
	ミルク		○										
22 (月)	とりのからあげ			○	○								
	ひじきのツナ煮			○	○		○						
	さつま芋のみそ汁			○	○		○						
	米飯								ミルク さば 厚あげ わかめ	米飯 コーン 麩 サラダ油	土しょうが ほうれん草 えのき たまねぎ にんじん	だし みそ 酒 砂糖 みりん 塩 しょうゆ	
22 (月)	ミルク		○										
	さばのみそ煮			○	○		○						
	厚あげのソテー			○	○								
	すまし汁			○	○		○						

2024年

1月分給食献立 (2/2)



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	
23 (火)	味付けパン		○	○						ミルク とり肉 ウィンナー プリン	味付けパン じゃがいも ごまドレッシング	にんじん だいこん ブロccoli セロリ ごぼう えだ豆	しょうゆ みりん 砂糖 酒 コンソメ 中華だし 塩 こしょう マヨネーズ
	ミルク		○										
	とりのてり焼き			○	○								
	ポトフ		○	○	○		○						
	ごぼうサラダ プリン	○	○			○							
24 (水)	米飯								ミルク ぶた肉 えび いか うずら卵 カニかま わかめ	米飯 ごま油 かたくり粉 かぼちゃ 春雨 サラダ油	たけのこ はくさい たまねぎ にんじん チンゲン菜	中華だし しょうゆ みりん 酒 塩 酢 砂糖 みそ だし	
	ミルク		○										
	八宝菜	◎	○	○	○	○	○	○					
	春雨サラダ			○	○		○	○					
	かぼちゃのみそ汁			○	○		○						
25 (木)	米飯								ミルク ぶた肉 しらす わかめ	米飯 サラダ油	たまねぎ もやし にんじん ピーマン 土しょうが きゅうり ごぼう だいこん	しょうゆ みりん 酒 酢 塩 だし 砂糖 みそ	
	ミルク		○										
	ぶたのしょうが焼き			○	○								
	きゅうりの酢の物			○	○		○						
	ごぼうのみそ汁			○	○		○						
26 (金)	ビーフカレー			○	○		○		ミルク 牛肉 ツナ アロエヨーグルト	米飯 じゃがいも コーン	たまねぎ にんじん キャベツ	カレーウ しょうゆ ケチャップ コンソメ ソース 酢 みりん マヨネーズ 砂糖 塩	
	ミルク		○										
	コールスローサラダ			○	○		○						
	アロエヨーグルト		○										
29 (月)	米飯								ミルク あいびきミンチ チーズ ベーコン	米飯 パン粉 サラダ油 かたくり粉	たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 砂糖 酢 コンソメ 塩	
	ミルク		○										
	ハンバーグ 和風ソース			○	○								
	ブロッコリーとチーズのサラダ		○	○	○								
	コンソメスープ	○	○	○	○		○						
30 (火)	米飯								ミルク 塩さけ とり肉 こんにゃく 水煮大豆 こんぶ	米飯 発芽玄米ふりかけ	にんじん ごぼう れんこん ほうれん草 たまねぎ えのき	だし しょうゆ 砂糖 みりん 酒 みそ	
	発芽玄米ふりかけ						○						
	ミルク		○										
	さけの塩焼き						○						
	筑前煮			○	○		○						
	ほうれん草のみそ汁			○	○		○						
31 (水)	米飯								ミルク 牛肉 焼き豆腐 塩こんぶ	米飯 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ きゅうり りんご	だし しょうゆ 酒 みりん 砂糖	
	ミルク		○										
	肉豆腐			○	○		○						
	きゃべつときゅうり塩こんぶあえ			○	○	○							
	りんご												

明けましておめでとうございます。今年も健康で楽しい1年になるといいですね。よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。今年も皆さんの心と体の栄養を満たす美味しい給食を作っていきますので、宜しくお願いいたします。

エネルギー 659 Kcal
 栄養平均量 タンパク質 28.3 g
 鉄 2.2 mg