2025年

7月分給食献立 （1/2）

ノートルダム学院小学校

※毎日、おはし・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（火）	ミルクパン		○	○						ミルク とり肉 ぶた肉 水煮大豆 いんげん豆 赤いんげん 白いんげん エジプト豆	ミルクパン じゃがいも サラダ油 ぎょうざの皮	にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト チンゲン菜 グリルトマト 土しょうが マンゴー	しょうゆ カレー粉 塩 カレールゥ こしょう チリパウダー コンソメ ガラムマサラ 豆板醤 ターメリック 中華だし
	ミルク		○										
	ネパール風チキンのカレー煮			○	○		○						
	タントゥク （ネパールスープ）			○	○		○						
	マンゴー												
2（水）	米飯									ミルク 韓国のり さわら とうふ 塩こんぶ わかめ	米飯 ごま油 スイートポテト	にんじん きゃべつ きゅうり	だし しょうゆ みりん みそ
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	さわらの塩焼き						○						
	きゃべつときゅうりの塩こんぶあえ			○	○	○							
	わかめのみそ汁			○	○		○						
	スイートポテト				○								
3（木）	とりすき丼			○	○					ミルク とり肉 とうふ わかめ カニかま	米飯 麩 こんにゃく わらびもち	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり 土しょうが	しょうゆ みりん 砂糖 酒 酢
	ミルク		○										
	きゅうりの酢の物			○	○		○		○				
	わらびもち				○								
4（金）	ミルクツイスト	○	○	○	○					ミルク ベーコン チーズ むしどり 海そうミックス	ミルクツイスト スパゲティ オリーブオイル ごま油	ピーマン（赤・黄） ズッキーニ なす ホールトマト ブロッコリー ヤングコーン にんにく だいこん きゅうり	塩 酢 しょうゆ 砂糖 こしょう トマトソース ケチャップ
	ミルク		○										
	冷製トマトスパゲティ	○	○	○	○								
	だいこんとむしどりのサラダ			○	○	○							
7（月）	米飯									ミルク とり肉 あつあげ ハム	米飯 こんにゃく 春雨 ごまドレッシング ごま油 七夕三色ゼリー	にんじん だいこん オクラ	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 マヨネーズ 中華だし
	ミルク		○										
	とりのてり焼き			○	○								
	あつあげサラダ			○	○	○							
	天の川スープ	◎	○	○	○	○	○						
	七夕三色ゼリー				○								
8（火）	黒糖パン		○	○						ミルク ウィンナー	黒糖パン じゃがいも ポテトカップグラタン シークワーサーゼリー	にんじん だいこん セロリ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ 中華だし みりん 塩 こしょう
	ミルク		○										
	ポトフ			○	○		○						
	ポテトカップグラタン		○	○	○								
	シークワーサーゼリー												
9（水）	米飯									ミルク さば ひじき 水煮大豆 油あげ はんぺん	米飯 こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 みそ
	ミルク		○										
	さばの塩焼き						○						
	ひじきの五目煮	○		○	○		○						
	たまねぎのみそ汁			○	○		○						
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

2025年

7月分給食献立 （2/2）

ノートルダム学院小学校

※毎日、おはし・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（木）	米飯									ミルク 高野豆腐	米飯 こんにゃく	にんじん 三度豆 しめじ	だし しょうゆ
	発芽玄米ふりかけ						○			とり肉 焼ちくわ	発芽玄米ふりかけ	ピーマン	みりん 砂糖
	ミルク		○								ごま油		酒
	とりと高野豆腐のふくめ煮			○	○		○						
	ピーマンとちくわのたいたん			○	○	○	○						
11（金）	米飯									ミルク ぶた肉 豆腐	米飯 春雨 ごま	にんじん はくさい 青ねぎ	中華だし しょうゆ
	ミルク		○							カニかま	ごま油	だいこん しめじ もやし	みそ コチュジャン
	キムチ鍋			○	○	○						こまつな にんにく	キムチの素
	こまつなのナムル			○	○	○	○		○				
14（月）	米飯									ミルク	米飯 サラダ油	にんじん れんこん ごぼう	だし しょうゆ
	ミルク		○							かつおの漁師あげ	国産ぶどうゼリー	えだ豆 あげなす えのき	みそ みりん
	かつおの漁師あげ			○	○		○			寒天		青ねぎ	マヨネーズ
	根菜サラダ			○	○								塩 こしょう
	なすのみそ汁			○	○		○						
	国産ぶどうゼリー												
15（火）	味付けパン		○	○						ミルク あいびきミンチ	味付けパン パン粉	にんじん たまねぎ コーン	コンソメ しょうゆ
	ミルク		○							卵	サラダ油	ブロッコリー きゅうり きゃべつ	砂糖 塩 こしょう
	ミートローフ	○	○	○	○		○					もやし マッシュルーム	酢 酒 ケチャップ
	グリーンサラダ			○	○								ソース
	コンソメスープ			○	○		○						
16（水）	米飯									ミルク ぶた肉	米飯 サラダ油	にんじん たまねぎ もやし	しょうゆ みりん
	ミルク		○							かつおぶし		ピーマン 土しょうが	酒
	ぶたのしょうが焼き			○	○							ほうれん草	
	ほうれん草のおかかあえ			○	○		○						
17（木）	夏野菜カレー	○	○	○	○		○			ミルク ベーコン	米飯 じゃがいも	にんじん たまねぎ あげなす なす	コンソメ しょうゆ 酢
	ミルク		○							ハム チーズ		ホールトマト ズッキーニ きゃべつ	カレールゥ 砂糖
	ハムサラダ	◎	○	○	○					ヨーグルト		ピーマン（赤・黄・緑） ブロッコリー	マヨネーズ ソース
	フルーツのヨーグルトあえ		○									パプリカ（赤・黄） もやし	みりん 塩 中華だし
												みかん缶 パイン缶 りんご缶	
18（金）	食パン		○	○	○					ミルク ウィンナー	食パン いちごジャム	にんじん たまねぎ しめじ	コンソメ しょうゆ
	いちごジャム									小柱 豆腐 チーズ	じゃがいも サラダ油	ブロッコリー きゃべつ	ホワイトルゥ 酒
	ミルク		○							生クリーム		カリフラワー	みりん 塩 こしょう
	豆腐のチャウダー		○	○	○		○						砂糖 酢
	ブロッコリーサラダ			○	○								中華だし
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

栄養平均量	677 Kcal 28.7 g 2.3 mg

暑い季節となりました。
好き嫌いをせずしっかり食べて、水分補給もこまめにしましょう。