

2025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・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)	ナン			○						ミルク とり肉 チーズ ヨーグルト バター	ナン サラダ油	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム あげなす ブロッコリー 土しょうが にんにく ホールトマト パイン缶 りんご缶 みかん缶	コンソメ しょうゆ カレールウ ソース みりん 酢 砂糖 塩 ターメリック ガラムマサラ
	ミルク		○										
	バターチキンカレー		○	○	○		○						
	ブロッコリーとチーズのサラダ		○	○	○								
	フルーツのヨーグルトあえ		○										
2 (木)	米飯									ミルク あつあげ ぶた肉 カニかま わかめ	米飯 ごま ごま油 かたくり粉	にんじん たまねぎ 白ねぎ こまつな もやし だいこん にんにく 土しょうが あげなす	中華だし しょうゆ みりん 酒 コチュジャン みそ 砂糖 オイスターソース
	ミルク		○										
	麻婆なす豆腐			○	○	○	○						
	こまつなのナムル			○	○	○	○		○				
	中華スープ			○	○	○							
3 (金)	米飯									ミルク ぶた肉 わかめ かまぼこ	米飯 ごま油 発芽玄米ふりかけ	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン きゅうり もやし 土しょうが 梨	しょうゆ 砂糖 みりん 酢 酒 みそ
	発芽玄米ふりかけ						○						
	ミルク		○										
	ぶた肉ときゃべつのみそいため			○	○	○							
	きゅうりの酢の物			○	○		○						
	梨												
6 (月)	米飯									ミルク 鮭フライ ヨーグルト 油あげ わかめ かつおぶし	米飯 サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい えのき	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ マヨネーズ
	ミルク		○										
	鮭フライ(みそマヨソース)		○	○	○		○						
	はくさいのおひたし			○	○		○						
	たまねぎのみそ汁			○	○		○						
7 (火)	味付けパン		○	○						ミルク とり肉 チーズ	味付けパン ハネーソフト ペンネ さつまいも サラダ油	にんじん たまねぎ しめじ ズッキーニ だいこん えだ豆	コンソメ しょうゆ 中華だし 砂糖 酢 塩 こしょう ホワイトルウ みりん 酒
	ハネーソフト												
	ミルク		○										
	とりとさつまいものクリームペンネ		○	○	○		○						
	だいこんサラダ			○	○								
8 (水)	ピビンパ丼			○	○	○				ミルク ぶた肉 わかめ	米飯 ごま ごま油 大学いも	にんじん もやし ほうれん草 だいこん 土しょうが にんにく	中華だし しょうゆ 酒 テンメンジャン コチュジャン みりん 焼肉のたれ 砂糖
	ミルク		○										
	中華スープ			○	○	○							
	大学いも				○	○							
9 (木)	米飯									ミルク ししゃも とり肉 焼ちくわ	米飯 サラダ油 ごま油	にんじん だいこん ごぼう ピーマン	だし しょうゆ みりん 砂糖 塩 酒
	ミルク		○										
	焼ししゃも	○魚卵					○						
	ピーマンとちくわのいため煮			○	○	○	○						
	けんちん汁			○	○		○						
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

※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 (金)	米飯									ミルク 卵 あいびきミンチ	米飯 パン粉	にんじん たまねぎ コーン れんこん ごぼう えだ豆 きゃべつ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ソース ケチャップ 酒 マヨネーズ
	ミルク		○										
	ミートローフ	○	○	○	○		○						
	根菜サラダ			○	○								
	コンソメスープ			○	○		○						
14 (火)	食パン		○	○	○					ミルク ハム	食パン 牛肉コロッケ サラダ油 いちごジャム	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン ブロッコリー グリルトマト	コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 酢 酒
	いちごジャム												
	ミルク		○										
	牛肉コロッケ		○	○	○								
	いろどりサラダ			○	○								
	コンソメスープ	○	○	○	○		○						
15 (水)	米飯									ミルク 味付けのり 牛肉 さつまあげ 焼ちくわ	米飯 ごま 麴 こんにゃく	にんじん はくさい 三度豆 ごぼう しめじ	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 マヨネーズ
	味付けのり				○		○						
	ミルク		○										
	牛肉の雑多煮			○	○		○						
	三度豆とちくわのごまマヨあえ			○	○	○	○						
16 (木)	米飯									ミルク ほっけ とり肉 水煮大豆 角切りこんぶ わかめ	米飯 こんにゃく さといも	にんじん ごぼう たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 みそ
	ミルク		○										
	ほっけの塩焼き						○						
	筑前煮			○	○		○						
	かぼちゃのみそ汁			○	○		○						
17 (金)	ミルクパン		○	○						ミルク とり肉 水煮大豆 ハム	ミルクパン じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト きゃべつ もやし ブロッコリー オレンジ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 酢 砂糖 ケチャップ マヨネーズ
	ミルク		○										
	とり肉のトマト煮こみ			○	○		○						
	ハムサラダ	◎	○	○	○								
	オレンジ												
20 (月)	米飯									ミルク ぶた肉	米飯 ごま ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ ごぼう コーン きゅうり もやし こまつな だいこん	中華だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 酢 ポン酢
	ミルク		○										
	ぶた肉のポン酢いため			○	○								
	きゅうりの中華あえ			○	○	○							
	中華スープ			○	○	○							
21 (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 サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー コーン	コンソメ しょうゆ ホワイトルウ 酢 砂糖 塩 みりん 酒
	ミルク		○										
	ベーコンシチュー	○	○	○	○		○						
	コーンサラダ			○	○								
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				





※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	
22 (水)	米飯									ミルク さば わかめ	米飯 ごま ごま油 こんにゃく さつまいも	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん たけのこ 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ
	ミルク		○										
	さばの塩焼き						○						
	根菜きんぴら			○	○	○							
	さつまいものみそ汁			○	○		○						
23 (木)	米飯									ミルク とり肉 カニかま	米飯 春雨 プリン サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ はくさい えのき ズッキーニ きゅうり 土しょうが	中華だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 酢
	ミルク		○										
	とりの中華煮			○	○	○							
	春雨サラダ			○	○		○		○				
	プリン	○	○										
24 (金)	ハヤシライス			○	○					ミルク 牛肉 ツナ	米飯 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ ブロッコリー 柿	中華だし しょうゆ ハヤシルウ 砂糖 酢 ケチャップ みりん 塩 こしょう マヨネーズ
	ミルク		○										
	ツナサラダ			○	○		○						
	柿												
28 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク とり肉 チーズ ツナ ベーコン	黒糖パン サラダ油	にんじん きゃべつ ピーマン コーン ブロッコリー カリフラワー	コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 酒 ケチャップ 酢 こしょう マヨネーズ
	ミルク		○										
	ピザ風チキン		○										
	コールスローサラダ			○	○		○						
	コンソメスープ	○	○	○	○		○						
29 (水)	米飯									ミルク とり肉 えびボール うずら卵 揚げボール かつおぶし	米飯 さといも こんにゃく	にんじん だいこん ほうれん草 りんご	だし しょうゆ みりん 砂糖
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○		○		○				
	ほうれん草のおかかあえ			○	○		○						
	りんご												
30 (木)	米飯									ミルク とり肉 油あげ 塩こんぶ	米飯 うどん 麴 ごま油	だいこん はくさい しめじ 青ねぎ きゃべつ もやし	だし しょうゆ みりん 酒 カレールウ
	ミルク		○										
	カレーうどん風なべ			○	○		○						
	きゃべつの塩こんぶあえ			○	○	○							
31 (金)	米飯									ミルク さわら わかめ 油あげ かまぼこ	米飯 ごま ハロウィンデザート	たまねぎ きゅうり もやし えのき ほうれん草 ねり梅	だし しょうゆ みりん 砂糖 塩 酒 みそ
	ミルク		○										
	さわらのごまみそ焼き			○	○	○	○						
	梅おひたし			○	○								
	すまし汁			○	○		○						
	ハロウィンデザート				○								
												栄養平均量 661 Kcal 27.0 g 1.9 mg	