

2026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・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					
8 (木)	米飯									ミルク 卵 にしんのこんぶ煮 かまぼこ	米飯 ごま だいだいのババロア	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ほうれん草 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 塩 酒				
	ミルク		○														
	にしんのこんぶ煮	○魚卵		○	○		○										
	おひたし			○	○	○											
	すまし汁	◎		○	○		○										
	だいだいのババロア				○												
9 (金)	米飯									ミルク ぶた肉 あつあげ うずら卵 ハム	米飯 さといも はるさめ かたくり粉 ごま油	にんじん たまねぎ しめじ はくさい こまつな	中華だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 酢 ケチャップ				
	ミルク		○														
	厚揚げと野菜の甘酢あんかけ	◎		○	○												
	春雨スープ	○	○	○	○	○											
13 (火)	食パン		○	○	○					ミルク とり肉 ベーコン	食パン いちごジャム じゃがいも ごまドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれん草 コーン	コンソメ しょうゆ ホワイトルウ 酒 みりん 塩 こしょう マヨネーズ				
	いちごジャム																
	ミルク		○														
	ベーコンシチュー	○	○	○	○		○										
	ポパイサラダ			○	○	○											
14 (水)	米飯									ミルク とり肉 うずら卵 えびボール 根菜つくね かつおぶし	米飯 さといも こんにゃく	にんじん だいこん ブロッコリー	だし しょうゆ みりん 砂糖 中華だし みそ				
	ミルク		○														
	みそおでん	◎		○	○		○		○								
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○		○										
15 (木)	チキンカレー			○	○		○			ミルク とり肉 ツナ	米飯 じゃがいも アップルフレッシュゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン	コンソメ しょうゆ 塩 みりん マヨネーズ ケチャップ 砂糖 酢 カレールー ソース				
	ミルク		○														
	コールスローサラダ			○	○		○										
	アップルフレッシュゼリー																
16 (金)	黒糖パン		○	○						ミルク ウィナー	黒糖パン じゃがいも ポテトカップグラタン	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー セロリ	コンソメ しょうゆ みりん 塩 こしょう 中華だし				
	ミルク		○														
	ポトフ			○	○		○										
	ポテトカップグラタン		○	○	○												
19 (月)	米飯									ミルク 焼ししゃも 油あげ 焼ちくわ わかめ	米飯 こんにゃく	にんじん ごぼう こまつな だいこん 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ 酒				
	ミルク		○														
	焼ししゃも	○魚卵					○										
	こまつなとこんにゃくのいため煮			○	○		○										
	だいこんのみそ汁			○	○		○										
20 (火)	味付けパン		○	○						ミルク ツナ ベーコン	味付けパン カレーロール サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 酢 マヨネーズ 酒				
	ミルク		○														
	カレーロール	○	○	○	○												
	ツナサラダ			○	○		○										
	コンソメスープ	○	○	○	○		○										
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類								

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		
21 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 塩こんぶ	米飯 麩 サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ ごぼう コーン きゃべつ もやし ほうれん草	だし しょうゆ みりん 砂糖 ポン酢 みそ	
	ミルク		○											
	ぶた肉のポン酢いため			○	○									
	きゃべつの塩こんぶあえ			○	○	○								
	ほうれん草のみそ汁			○	○		○							
22 (木)	米飯									ミルク ほっけ とり肉 焼ちくわ かまぼこ	米飯 ごま油 かたくり粉	にんじん だいこん ピーマン なめこ 青ねぎ 土しょうが	だし しょうゆ みりん 砂糖 塩 酒	
	ミルク		○											
	ほっけの塩焼き						○							
	ピーマンとちくわのいため煮			○	○	○	○							
	のっぺい汁			○	○		○							
23 (金)	プチ肉まん			○	○	○				ミルク ぶた肉 えび うずら卵	プチ肉まん あげそば ごま油 かたくり粉 フルーツ杏仁プリン	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ 青ねぎ	中華だし しょうゆ みりん	
	ミルク		○											
	血うどん	◎		○	○	○			○					
	フルーツ杏仁プリン				○									
26 (月)	米飯									ミルク とり肉 高野豆腐	米飯 サラダ油	にんじん たまねぎ しめじ こまつな 干しいたけ はくさい 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ 塩 酒	
	ミルク		○											
	とりのてり焼き			○	○									
	高野豆腐と野菜の煮物			○	○		○							
	はくさいのみそ汁			○	○		○							
27 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク ぶた肉	ミルクパン ペンネ サラダ油	にんじん たまねぎ だいこん えだ豆 ホールトマト	コンソメ しょうゆ 塩 ケチャップ ソース ハヤシルウ 砂糖 中華だし こしょう 酢	
	ミルク		○											
	ボロネーゼペンネ			○	○		○							
	だいこんサラダ			○	○									
28 (水)	米飯									ミルク とり肉 えびボール 油あげ かにかま	米飯 はるさめ ごま油 ごま まっちゃプリン	にんじん だいこん しめじ はくさい ニラ もやし 青ねぎ こまつな にんにく 土しょうが	中華だし しょうゆ	
	ミルク		○											
	ちゃんこ鍋			○	○	○	○		○					
	こまつなのナムル			○	○	○	○		○					
	まっちゃプリン		○											
29 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 焼き豆腐 焼ちくわ	米飯 麩 こんにゃく ごま サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう 三度豆	しょうゆ 酒 みりん 砂糖 マヨネーズ	
	ミルク		○											
	すき焼き風煮物			○	○									
	三度豆とちくわのマヨごまあえ			○	○	○	○							
30 (金)	米飯									ミルク さば さつまあげ 油あげ	米飯	にんじん 切干だいこん あげなす 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						○							
	切干だいこんの煮物			○	○		○							
	なすのみそ汁			○	○		○							
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				栄養平均量	646 Kcal 27.6 g 2.4 mg
<div><div>明けましておめでとうございます。まだまだ寒い日が続くので、しっかり食べて 元気にすごしましょう。</div><div></div></div>														