

小学校・学童 様 7月分おべんとうメニュー



6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)				
たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) えびのベシヤメルフライ☆ケチャップ (小麦・卵・乳・えび・大豆) のり塩ハムカツ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) ピーンオイスター炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび) 青のりポテト (小麦・大豆) 杏仁豆腐 (乳・大豆)	ごま塩ごはん (ごま) 豚肉と野菜のオイスター炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび) 揚げ海鮮風ワンタン (小麦・大豆・豚肉・ごま) 春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま) 味噌チャブチエ (小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・米) 切干大根の煮付け (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも)	鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) かつ煮 (小麦・大豆・豚肉) 洋風かき揚げ (卵・小麦・乳・大豆・豚肉) キャベツの中華炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび) にぎやか昆布煮 (小麦・大豆) マンゴープリン (乳・大豆)	野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) ココロミニ竜田揚げ☆手羽先甘辛あん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) 三角チーズポテトフライ (小麦・乳・大豆) ミニフランク (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) キャベツとハムのカレーソテー (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) みかん缶	しろうごはん 鶏肉とごぼうのハンバーグ☆甘辛あん (小麦・大豆・鶏肉・ごま) かぼちゃの天ぷら (小麦・大豆) 花型さつま揚げ (卵・小麦・乳・えび・いかに・豚肉・ゼラチン) 中華春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) きんぴらごぼう (小麦・大豆・ごま) パイ缶	E 543kcal P 15.2g F 23.8g S 2.5g	E 533kcal P 17.4g F 13.8g S 3.5g	E 550kcal P 10.9g F 21.8g S 1.5g	E 566kcal P 12.8g F 21.3g S 1.4g	E 503kcal P 14.0g F 11.2g S 3.0g	E 495kcal P 11.6g F 13.6g S 1.8g	E 603kcal P 15.7g F 27.2g S 1.8g	E 474kcal P 11.6g F 12.8g S 1.9g
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)				
鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) 肉だんご☆甘辛ごぼうソース (小麦・乳・大豆・鶏肉) ギョーザの素揚げ (小麦・大豆・豚肉) 竹の子シューマイ (小麦・乳・大豆・豚肉) フルーツ春雨 (卵・小麦・大豆) ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆) みかん缶		しろうごはん ジャージャー丼 (小麦・大豆・ごま・豚肉・米) チキンナゲット☆ケチャップ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉) ツナマヨフライ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ゼラチン) 塩味ビーフン (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) キクラゲ甘辛煮 (小麦・大豆) 大学芋 (小麦・大豆・ごま)	ごま塩ごはん (ごま) しょうが焼き (小麦・大豆・豚肉) 春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま) ちくわ磯辺竜田揚げ (小麦・大豆) 切干大根の五目煮 (小麦・大豆) ベーコンソテー☆パゲティエ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) 黄桃缶 (もも)	鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) エビカツ☆ケチャップソース (小麦・えび・大豆・りんご) フィッシュフライハーフ (小麦・大豆) チキンナゲット (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉) 焼きそば☆パゲティエ (小麦・大豆・豚肉・りんご) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) 杏仁豆腐 (乳・大豆)	E 557kcal P 11.7g F 21.6g S 3.0g	E 669kcal P 16.1g F 26.3g S 2.4g	E 523kcal P 17.3g F 14.1g S 2.0g	E 616kcal P 17.2g F 25.2g S 1.5g				
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)				
海の日	野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) ハーフソースカツ☆ソース (小麦・大豆・豚肉・りんご) コーンクリームコロック (小麦・乳・大豆) たこちゃんウインナー (卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) 中華春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) 切干大根の煮付け (小麦・大豆) ゼリー (オレンジ・もも・りんご)	鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) ハンバーグ☆ケチャップ (小麦・牛肉・大豆・鶏肉) フライドポテト (小麦・大豆) マカロニサラダ (卵・小麦・乳・大豆・ゼラチン) ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆) 蓮根味噌きんぴら (小麦・大豆・ごま) みかん缶	しろうごはん ハッシュドビーフ (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご) ハムチーズフライ (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) キクラゲと人参のナムル (小麦・大豆・ごま) かぼちゃサラダ (大豆) ゼリー (オレンジ・もも・りんご)	ごま塩ごはん (ごま) 牛丼風 (小麦・大豆・牛肉・ごま) 洋風かき揚げ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) 春雨の彩りパプリカサラダ (卵) テリヤキミートボール (小麦・乳・大豆・鶏肉) ゼリー (オレンジ・もも・りんご)	E 618kcal P 14.5 F 19.3g S 2.9g	E 537kcal P 12.5g F 17.5g S 1.9g	E 530kcal P 12.9g F 15.9g S 1.9g	E 539kcal P 14.8g F 15.6g S 2.2g				
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)				
ごま塩ごはん (ごま) チンジャオロース (小麦・大豆・豚肉・えび・ごま) 春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま) 春雨のオーロラサラダ (卵・小麦・大豆) 蓮根きんぴら (小麦・大豆・ごま) ゼリー (オレンジ・もも・りんご)	鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) 肉だんご☆BBQソース (小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご) 花型人参 はんぺんチーズサンドフライ (小麦・卵・乳・大豆・やまいも) カレーナポリタンスパゲティエ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) 昆布煮 (小麦・大豆) ショコラブチケーキ (卵・小麦・乳・大豆)	たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) 鶏の唐揚げ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉) カニクリームコロック☆ソース (卵・小麦・乳・かに・大豆・りんご) 塩チャブチエ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ポテトサラダ (卵・小麦・乳・大豆) ゼリー (オレンジ・もも・りんご)	野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 麻婆茄子 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・米) かぼちゃの天ぷら (小麦・大豆) 揚げ海鮮風ワンタン (小麦・大豆・豚肉・ごま) 切干大根の変わりきんぴら (小麦・大豆・ごま) 春雨の和風サラダ (小麦・大豆・ごま) ゼリー (オレンジ・もも・りんご)	しろうごはん ポークカレー (小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご) 目玉焼きフライ☆ソース (小麦・卵・大豆・りんご) パンネのミートソース (小麦・大豆・豚肉・りんご) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) パイ缶	E 547kcal P 14.5g F 14.2g S 2.6g	E 599kcal P 14.4g F 17.8g S 3.1g	E 661kcal P 14.9g F 31.9g S 1.9g	E 570kcal P 11.6g F 20.0g S 2.1g	E 573kcal P 15.6g F 17.7g S 1.9g			

材料仕入れの都合上、メニューが多少変更になる場合がございます。カッコの中には主なアレルギー原因と考えられる食材を『アレルギー物質28品目』を参考に出来る限り記載しています。
※仕入れ・調理の都合上、他のアレルギー成分が混入する場合があります。

<アレルギー物質28品目> (表示義務8品目)

卵・小麦・乳・えび・かに・そば
落花生・くるみ

(表示推奨20品目)

あわび・いか・いくら・オレンジ
キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ
もも・やまいも・りんご・ゼラチン
ごま・カシューナッツ・アーモンド