

小学校・学童様 8・9月分おべんとうメニュー



3 (月) しろごはん ハンバーグ☆ケチャップ (小麦・牛肉・大豆・鶏肉) 星形ハム (大豆・鶏肉・豚肉) コトコトカレーのクリーミーフライ (小麦・乳・いか・えび・かに・牛肉・大豆・鶏肉・やまいも・ごま) にぎやかひじき煮 (小麦・大豆) 大学芋 (小麦・大豆・ごま) ゼリー (オレンジ・もも・りんご) E 550kcal P 13.3g F 16.4g S 2.0g	4 (火) たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) 豚すき煮 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ミニドーナツコロッケ (小麦・大豆) たこ焼き (小麦・卵・大豆・やまいも) マカロニサラダ (卵・小麦・乳・大豆・ゼラチン) キクラゲと人参のナムル (小麦・大豆・ごま) ゼリー (オレンジ・もも・りんご) ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 563kcal P 14.2g F 15.3g S 2.7g	5 (水) 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) エビカツ (小麦・大豆・えび) のり塩ハムカツ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) 肉味噌あんポテト (小麦・大豆・鶏肉・米) 春雨の彩りパプリカサラダ (卵) 黄桃缶 (もも) ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 641kcal P 15.0g F 21.2g S 2.3g	6 (木) ごま塩ごはん (ごま) かつ煮 (小麦・大豆・豚肉) カニコロッケ (卵・小麦・乳・かに・大豆・ゼラチン) 塩味ビーフン (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 蓮根味噌きんぴら (小麦・大豆・ごま) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆) ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 540kcal P 10.3g F 16.1g S 2.3g	7 (金) 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 醤油味チキンステーキ (小麦・大豆・鶏肉) 洋風かき揚げ (卵・小麦・乳・大豆・豚肉) シルバーサラダ (卵・小麦・大豆) わりぼし大根煮 (小麦・大豆) みかん缶 ミニ醤油パック (小麦・大豆) E 492kcal P 13.6g F 13.1g S 1.4g	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。
10 (月) 鰹ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) えびのベシャメルフライ (小麦・大豆・卵・乳・えび) ミニメンチカツ☆ソース (小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・りんご) 中華春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆) パイン缶 ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 575kcal P 13.2g F 19.3g S 2.2g	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	＜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
17 (月) ごま塩ごはん (ごま) 鶏の唐揚げ☆ケチャップ (卵・小麦・乳・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) 五目豆 (小麦・大豆) ゼリー (オレンジ・もも・りんご) E 673kcal P 15.8g F 29.2g S 1.9g	18 (火) しろごはん ハッシュドボーク (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) 目玉焼きフライ (小麦・大豆・卵) 切干大根の変わりきんぴら (小麦・大豆・ごま) キクラゲの甘辛煮 (小麦・大豆) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆) ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 512kcal P 15.1 F 13.4g S 2.2g	19 (水) 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) 春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま) 素揚げギョーザ (小麦・大豆・豚肉) 焼きそばスパゲティ (小麦・大豆・豚肉・りんご) マンゴープリン (乳・大豆) ミニ醤油パック (小麦・大豆) E 617kcal P 14.6g F 22.6g S 2.3g	20 (木) しろごはん キーマカレー (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま) ミニ野菜コロッケ (小麦・大豆) 和風春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) わりぼし大根煮 (小麦・大豆) 杏仁豆腐 (乳・大豆) ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 509kcal P 11.1g F 13.4g S 2.3g	21 (金) 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・さけ・ごま) チキンピカタ☆ケチャップ (小麦・卵・大豆・鶏肉) たこちゃんウインナー (卵・小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) じゃがいものキッシュ (小麦・卵・大豆・鶏肉) ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) ゼリー (オレンジ・もも・りんご) E 570kcal P 12.7g F 23.7g S 1.8g	
24 (月) 鰹ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 豚肉と玉ねぎの炒め☆甘口たれ (小麦・大豆・豚肉) プレーンコロッケ (小麦・大豆) 春雨のオーロラサラダ (卵・小麦・大豆) テリヤキミートボール (小麦・乳・大豆・鶏肉) 杏仁豆腐 (乳・大豆) ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 607kcal P 17.2g F 19.5g S 2.7g	25 (火) たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) コロコロミニ竜田揚げ☆手羽先あん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) 洋風かき揚げ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) ビーフンオイスター炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび) ポテトサラダ (卵・小麦・乳・大豆) ショコラブチケーキ (卵・小麦・乳・大豆) ミニ醤油パック (小麦・大豆) E 573kcal P 14.0g F 18.7g S 1.9g	26 (水) 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) ハンバーグ☆マッシュルームデミソース (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・りんご) パンプキンキッシュ (小麦・卵・大豆・鶏肉) ペンネマトソース (小麦・大豆・りんご) キクラゲと人参のナムル (小麦・大豆・ごま) 大学芋 (小麦・大豆・ごま) E 514kcal P 13.0g F 11.0g S 1.3g	27 (木) 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 八宝菜 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・ごま) 春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま) ギョーザの素揚げ (小麦・大豆・豚肉) 春雨さっぱり炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) きんぴらごぼう (小麦・大豆) マンゴープリン (乳・大豆) ミニ醤油パック (小麦・大豆) E 536kcal P 14.9g F 14.3g S 2.9g	28 (金) ごま塩ごはん (ごま) エビフライ (小麦・えび・大豆) チキンナゲット (卵・小麦・大豆・乳・鶏肉) コーンクリームコロッケ (小麦・乳・大豆) ナポリタンスパゲティ (小麦・大豆・鶏肉) 切干大根煮付 (小麦・大豆・ごま) ゼリー (オレンジ・もも・りんご) ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 570kcal P 13.3g F 16.8g S 2.0g	
31 (月) 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) ミニメンチカツ (小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉) ウインナーフライ (小麦・牛肉・大豆・豚肉) カップグラタン (小麦・乳・大豆) にぎやかひじき (小麦・大豆) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) 黄桃缶 (もも) ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 560kcal P 12.6g F 19.3g S 2.1g	9月1日 (火) 鰹ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) かつ煮 (小麦・大豆・豚肉) おさつコロッケ (小麦・大豆・ごま) たこ焼き (小麦・卵・大豆・やまいも) ペンのミートソース (小麦・大豆・豚肉・りんご) マンゴープリン (乳・大豆) ミニソースパック (小麦・大豆・りんご) E 567kcal P 13.0g F 17.0g S 1.2g				