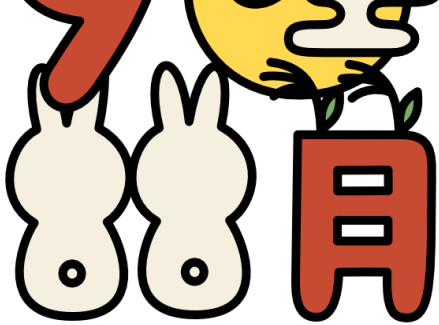


小学校 様 9月分おべんとうメニュー



	1 (火) 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) おさつコロッケ (小麦・大豆・ごま) たこ焼き☆ソース (小麦・大豆・卵・やまいも・りんご) ミートソースペンネ (小麦・大豆・豚肉・りんご) わりぼし大根煮 (小麦・大豆) マンゴープリン (乳・大豆) E 539kcal P 12.5g F 16.9g S 1.1g	2 (水) ごま塩ごはん (ごま) カニクリーミーコロッケ☆ソース (卵・小麦・乳・かに・大豆・りんご) ミニフランク (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) チキンナゲット☆ケチャップ (小麦・大豆・卵・乳・鶏肉) 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) パイン缶 E 553kcal P 11.7g F 28.3g S 1.9g	3 (木) たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) 照焼チキンスターキ (小麦・大豆・卵・乳・鶏肉) 花型お好み焼き☆ソース (小麦・大豆・卵・りんご) 切干大根の五目煮 (小麦・大豆) 肉味噌あんポテト (小麦・大豆・鶏肉・米) 黄桃缶 (もも) E 515kcal P 14.0g F 17.3g S 2.1g	4 (金) 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) エビフライ☆ソース (小麦・大豆・えび・りんご) ミニ野菜コロッケ (小麦・大豆) 星形ハム (大豆・鶏肉・豚肉) 焼きそばスパゲティ (小麦・大豆・豚肉・りんご) キクラゲの甘辛煮 (小麦・大豆) ショコラブチケーキ (卵・小麦・乳・大豆) E 470kcal P 11.8g F 14.8g S 1.8g	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 3～5歳児の食事摂取基準 (昼食) エネルギー (E)520kcal 蛋白質 (P)10.0g 脂質 (F)14.4g 塩分 (S)2.0g スプーンやフォークに お名前のご記入を お願いします
7 (月) 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) コトコトカレーのクリームーフライ (小麦・乳・いか・えび・かに・牛肉・大豆・鶏肉・やまいも・ごま) パンプキンキッシュ☆ソース (小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご) シルバーサラダ (卵・小麦・大豆) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆) E 505kcal P 14.0g F 15.7g S 2.4g	8 (火) しろうはん チキンのピカタ☆ケチャップ (小麦・卵・大豆・鶏肉) コーンたっぷりフライ (小麦・大豆) カップグラタン (小麦・乳・大豆) ふきの煮付け (小麦・大豆) みかん缶 E 446kcal P 11.5g F 13.4g S 1.2g	9 (水) 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き (小麦・大豆・豚肉) 春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま) トマトソーススパゲティ (小麦・大豆・卵・乳・豚肉) 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 648kcal P 17.6g F 23.0g S 1.8g	10 (木) 鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) ハムチーズフライ (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) ひとくちささみの磯辺揚げフライ (小麦・大豆・卵・乳・鶏肉) 星形ポテト☆ソース (小麦・大豆・りんご) 味噌チャブチェ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・米) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) パイン缶 E 579kcal P 12.8g F 22.4g S 2.3g	11 (金) ごま塩ごはん (ごま) 鶏の唐揚げ (小麦・大豆・卵・鶏肉) じゃがいものキッシュ☆ケチャップ (小麦・大豆・卵・鶏肉) 切干大根の変わりきんぴら (小麦・大豆・ごま) テリヤキミートボール (小麦・大豆・乳・鶏肉) 杏仁豆腐 (乳・大豆) E 652kcal P 15.4g F 32.8g S 2.3g	
14 (月) ごま塩ごはん (ごま) えびのフリッター☆BBQソース (小麦・大豆・卵・乳・えび・りんご) ちくわの磯辺天ぷら (小麦・大豆・乳) ポテトサラダ (卵・小麦・乳・大豆) ごぼうの洋風きんぴら (小麦・大豆・卵・乳・鶏肉・豚肉) マンゴープリン (乳・大豆) E 442kcal P 10.4g F 11.0g S 2.1g	15 (火) 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) 豚肉と玉ねぎの炒め☆甘口たれ (小麦・大豆・豚肉) 洋風かき揚げ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) 春雨の彩りパブリカサラダ (卵) キクラゲの甘辛煮 (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも) E 501kcal P 14.8g F 12.3g S 2.3g	16 (水) しろうはん チキンカレー (小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご) ミニドーナツコロッケ☆ソース (小麦・大豆・りんご) たこちゃんウインナー (卵・小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉) 塩味ビーフン (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ふきの煮付け (小麦・大豆) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆) E 473kcal P 11.4g F 12.6g S 1.9g	17 (木) 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・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) コーンクリームコロッケ (小麦・乳・大豆) たこ焼き☆ソース (小麦・卵・大豆・やまいも・りんご) ナポリタンスパゲティ (小麦・大豆・鶏肉) ひじきとちくわの煮付け (小麦・大豆) みかん缶 E 494kcal P 14.6g F 12.3g S 1.9g	18 (金) たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) ハンバーグ☆オニオンデミソース (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご) フライドポテト (小麦・大豆) 花型人参 春雨のオーロラサラダ (卵・小麦・大豆) キャベツの中華炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび) パイン缶 E 532kcal P 13.3g F 17.3g S 1.7g	
21 (月) 	22 (火) 	23 (水) 	24 (木) 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) 照焼豆腐ハンバーグ (卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 花型人参 フライドポテト (小麦・大豆) マカロニサラダ (卵・小麦・大豆・乳・ゼラチン) 切干大根の煮付け (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも) E 608kcal P 12.0g F 26.5g S 2.9g	25 (金) しろうはん ポークチャップ (小麦・大豆・豚肉・りんご) ウインナーフライ (小麦・牛肉・大豆・豚肉) チキンナゲット☆ソース (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉) 焼きそばスパゲティ (小麦・大豆・豚肉・りんご) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) みかん缶 E 559kcal P 17.1g F 19.8g S 1.8g	
28 (月) 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 醤油味チキンスターキ (小麦・大豆・鶏肉) 目玉焼きフライ☆ソース (小麦・卵・大豆・りんご) 和風春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) 竹輪とピーマンの炒め (小麦・大豆・えび・ごま) 杏仁豆腐 (乳・大豆) E 472kcal P 14.6g F 14.0g S 1.9g	29 (火) ごま塩ごはん (ごま) ベシャメルフライ☆ケチャップ (小麦・卵・乳・大豆・えび) 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) 切干大根の五目煮 (小麦・大豆) 人参しりしり (小麦・大豆・ごま) 大学芋 (小麦・大豆・ごま) E 591kcal P 12.2g F 21.9g S 1.5g	30 (水) 鮭ふりかけごはん (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) 醤油味旨味イカカツ (小麦・大豆・いか) ハムステーキ☆ケチャップ (鶏肉・豚肉) たらこスパゲティ (小麦・大豆・乳・ごま) ジャーマンポテト (小麦・大豆・卵・鶏肉・豚肉) パイン缶 E 571kcal P 17.1g F 18.8g S 2.5g			