小学校様　11月分おべんとうメニュー



おべんとうの
HANASAKI

2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
野菜ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） カニクリームコロッケ（卵･小麦･乳･かに･大豆） 目玉焼きフライ☆ソース（小麦･卵･大豆･りんご） たこちゃんウインナー （卵･小麦･乳･牛肉･大豆･鶏肉･豚肉） 春雨さっぱり炒め（小麦･大豆･鶏肉･豚肉･ごま） 切干大根の五目煮（小麦･大豆） プレーンチーズ（乳） E　569kcal　P　12.2g　F　23.0g　S　2.1g				しろごはん かつ煮（小麦･大豆･豚肉） コーンと人参のかき揚げ（小麦･大豆･乳） たらこスパゲティー（小麦･乳･大豆･ごま） いちご杏仁豆腐（乳･大豆） 醤油ミニパック（小麦･大豆） E　492kcal　P　10.9g　F　11.8g　S　1.4g
9（月）	**10（火）**	**11（水）**	**12（木）**	**13（金）**
鮭ふりかけごはん（卵･小麦･乳･さけ･大豆･ごま） ポークチャップ（小麦･大豆･豚肉･りんご） ミニ野菜コロッケ☆ソース（小麦･大豆･りんご） にぎやかひじき煮（小麦･大豆） 蓮根胡麻サラダ（卵･小麦･大豆･ごま） マンゴープリン（乳･大豆） E　468kcal　P　14.9g　F　11.4g　S　3.0g	ごま塩ごはん（ごま） チンジャオロース（小麦･大豆･鶏肉･豚肉･えび･ごま） 玉子ロール（小麦･大豆･卵） 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ー（小麦･大豆･鶏肉） もやしナムル（小麦･大豆･ごま） 黄桃缶（もも） E　466kcal　P　14.7g　F　12.3g　S　1.8g	鰹ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） チキンソテー☆キノコクリームソース （小麦･大豆･乳･鶏肉･豚肉） ウインナーフライ（小麦･大豆･牛肉･豚肉） 中華春雨サラダ（小麦･大豆･ごま） コーンソテー（乳･大豆･豚肉） ブロッコリー 杏仁豆腐（乳･大豆） E　463kcal　P　13.7g　F　14.1g　S　2.2g	野菜ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） 牛玉煮（小麦･大豆･卵･牛肉） かぼちゃ天ぷら（小麦･大豆） きのこ和風スパゲティー（小麦･大豆･ごま） 人参とレーズンのサラダ（卵･小麦･大豆） みかん缶 E　500kcal　P　15.3g　F　13.3g　S　2.0g	たまごふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･鶏肉･ごま） 唐揚げ（小麦･卵･大豆･鶏肉） お好み焼き☆ソース （小麦･卵･大豆･鶏肉･やまいも･りんご） テリヤキミートボール（小麦･乳･大豆･鶏肉） いんげんの胡麻和え（小麦･大豆･ごま） パイン缶 E　642kcal　P　17.4g　F　30.7g　S　2.6g
16（月）	**17（火）**	**18（水）**	**19（木）**	**20（金）**
鰹ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） 麻婆豆腐（小麦･大豆･鶏肉･豚肉･ごま） 三角春巻き（小麦･えび･大豆･豚肉･ごま） フルーツ春雨（卵･小麦･大豆） キャベツとハムの中華ソテー （卵･小麦･乳･大豆･鶏肉･豚肉） いちご杏仁豆腐（乳･大豆） E　483kcal　P　10.7g　F　17.5g　S　1.4g		たまごふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･鶏肉･ごま） 豚肉と玉ねぎの炒め☆甘口たれ （小麦･大豆･豚肉） コーンたっぷりフライ（小麦･大豆） ミートソースペンネ（小麦･大豆･豚肉･りんご） 蓮根胡麻サラダ（卵･小麦･大豆･ごま） パイン缶 E　562kcal　P　17.4g　F　18.1g　S　2.2g	ごま塩ごはん（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） パンプキンキッシュ☆ソース （小麦･卵･大豆･鶏肉･りんご） ブロッコリーマヨサラダ（卵･小麦･大豆） ごぼうの洋風きんぴら（小麦･大豆･卵･乳･鶏肉･豚肉） 黄桃缶（もも） E　513kcal　P　11.8g　F　19.3g　S　1.7g	野菜ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） ハンバーグ☆ケチャップソース （小麦･大豆･牛肉･鶏肉･りんご） 星形ポテト（小麦･大豆） コーンクリームコロッケ（小麦･乳･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） みかん缶 E　542kcal　P　12.5g　F　20.6g　S　2.1g
23（月）	**24（火）**	**25（水）**	**26（木）**	**27（金）**
	たまごふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･鶏肉･ごま） 肉じゃが（小麦･大豆･豚肉･ごま） コーンと人参のかき揚げ（小麦･大豆･乳） 揚げ海鮮風ワンタン（小麦･大豆･豚肉･ごま） マカロニサラダ（卵･小麦･乳･大豆･ゼラチン） 杏仁豆腐（乳･大豆） ミニ醤油パック（小麦･大豆） E　589kcal　P　13.8g　F　15.2g　S　2.6g	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） 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） 春雨のオーロラサラダ（卵･小麦･大豆） 若竹煮（小麦･大豆） 大学芋（小麦･大豆･ごま） E　554kcal　P　13.6g　F　16.8g　S　1.9g	しろごはん ハッシュドポーク （小麦･乳･大豆･鶏肉･豚肉･りんご） ミニ野菜コロッケ☆ソース（小麦･大豆･りんご） ベーコンソテースパゲティー （小麦･卵･乳･大豆･豚肉･鶏肉） ひじきと人参の煮付け（小麦･大豆） パイン缶 E　444kcal　P　12.2g　F　10.4g　S　2.0g	鮭ふりかけごはん（卵･小麦･乳･さけ･大豆･ごま） チキンピカタ☆BBQソース （小麦･卵･大豆･鶏肉･りんご） ハーフオムレツ（卵･小麦･大豆） たこちゃんウインナー （小麦･卵･乳･牛肉･大豆･鶏肉･豚肉） ナポリタンスパゲティー（小麦･大豆･鶏肉） キクラゲと人参のナムル（小麦･大豆･ごま） 黄桃缶（もも） E　480kcal　P　14.4g　F　14.0g　S　2.0g
30（月）				
たまごふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･鶏肉･ごま） ミートボール☆甘辛ごぼうソース （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） シルバーサラダ（卵･小麦･大宇） ひじきと大豆の煮物（小麦･大豆） ショコラブチケーキ（卵･小麦･乳･大豆） E　578kcal　P　13.1g　F　22.4g　S　3.1g				

材料仕入れの都合上、メニューが多少変更になることがございます。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29品目＞

（表示義務９品目）



えび･かに･くるみ･小麦･そば･卵･
乳･落花生・カシューナッツ

（表示推奨20品目）

アーモンド･あわび･いか･いくら･オレンジ･
キウイフルーツ･牛肉･ごま･さけ･さば･
大豆･鶏肉･バナナ･豚肉･マカダミアナッツ･
もも･やまいも･りんご･ゼラチン･ピスタチオ



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

