小学校・学童　12月分おべんとうメニュー

おべんとうの HANASAKI



1（火）	2（水）	3（木）	4（金）
鰹ふりかけごはん（卵・小麦・乳・大豆・ごま） のり塩ハムカツ☆ソース （卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） カニクリームコロッケ（卵・小麦・乳・かに・大豆） にぎやか昆布煮（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） E 500kcal P 10.5g F 15.8g S 2.1g	しろごはん チキンカレー （小麦・乳・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご） 肉詰めピーマンフライ☆ソース （小麦・大豆・豚肉・りんご） キクラゲ入りスクランブルエッグ （小麦・大豆・卵） もやしナムル（小麦・大豆・ごま） パイン缶 E 500kcal P 15.9g F 18.4g S 2.2g	野菜ふりかけごはん（卵・小麦・乳・大豆・ごま） かつ丼（小麦・大豆・豚肉・卵） お好み焼き☆ソース （小麦・卵・大豆・鶏肉・やまいも・りんご） 春雨のさっぱり炒め（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 蓮根胡麻サラダ（卵・小麦・大豆・ごま） いちご杏仁豆腐（乳・大豆） E 497kcal P 11.2g F 17.7g S 1.8g	ごま塩ごはん（ごま） 海老のベシャメルフライ（小麦・卵・乳・えび・大豆） ウインナーフライ☆ソース （小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご） きのこスパゲティ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 切干大根と人参の煮付け（小麦・大豆） マンゴープリン（乳・大豆） E 503kcal P 12.6g F 14.6g S 2.3g
7（月）	**8（火）**	**9（水）**	**10（木）**	**11（金）**
鰹ふりかけごはん（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） ミニドーナツコロッケ☆ソース （小麦・大豆・りんご） マカロニサラダ（卵・小麦・乳・大豆・ゼラチン） 人参しりしり（小麦・大豆・ごま） 杏仁豆腐（乳・大豆） E 533kcal P 15.5g F 16.6g S 1.8g	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（小麦・卵・大豆・鶏肉） ほうれん草平焼き☆ケチャップ（卵・小麦・大豆） もやしと挽肉のソテー（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび） キクラゲの甘辛煮（小麦・大豆） みかん缶 E 550kcal P 15.7g F 23.8g S 1.3g	ごま塩ごはん（ごま） えびカツ☆ソース（小麦・大豆・えび・いか・りんご） ささみチーズフライ（小麦・乳・大豆・鶏肉） たこちゃんウインナー （卵・小麦・大豆・乳・牛肉・鶏肉・豚肉） たらこスパゲティ（小麦・乳・大豆・ごま） 人参とレーズンサラダ（卵・小麦・大豆） 大学芋（ごま・小麦・大豆） E 575kcal P 13.7g F 19.9g S 1.6g	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） サーモンマヨカツ （卵・小麦・乳・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン） シルバーサラダ（卵・小麦・大豆） ひじきと油揚げの煮付け（小麦・大豆） 黄桃缶（もも） E 506kcal P 13.1g F 16.4g S 1.9g	野菜ふりかけごはん（卵・小麦・乳・大豆・ごま） チキンソテー☆自家製トマトソース （小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） プレーンコロッケ☆ソース（小麦・大豆・りんご） MIXベジタブル入りスクランブルエッグ （卵・小麦・大豆・乳・豚肉） 割干大根煮（小麦・大豆） プレーンチーズ（乳） E 536kcal P 17.9g F 21.2g S 2.5g
14（月）	**15（火）**	**16（水）**	**17（木）**	**18（金）**
しろごはん 豚すき煮（小麦・大豆・豚肉） 棒餃子（小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま） 春雨のオーロラサラダ（卵・小麦・大豆） 菜の花とコーンのソテー（小麦・大豆・ごま） マンゴープリン（乳・大豆） E 486kcal P 13.8g F 13.5g S 2.4g	野菜ふりかけごはん（卵・小麦・乳・大豆・ごま） イカとえびのフリッター☆BBQソース （小麦・大豆・卵・乳・えび・いか・りんご） コーンクリーミーコロッケ（小麦・乳・大豆） 切干大根の五目煮（小麦・大豆） ごぼうの洋風きんぴら（小麦・大豆・卵・乳・鶏肉・豚肉） いちご杏仁豆腐（乳・大豆） E 510kcal P 13.0g F 15.7g S 1.9g	たまごふりかけごはん（卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま） 鶏のコロコロミニ竜田揚げ☆手羽先あん （小麦・大豆・卵・乳・鶏肉・ごま） はんぺんチーズフライ（小麦・卵・乳・大豆・やまいも） 塩味ビーフン（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 細切りワカメとちくわのドレッシング和え （小麦・大豆・ごま） パイン缶 E 511kcal P 13.9g F 16.0g S 1.9g	鮭ふりかけごはん（卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま） ハンバーグ☆デミソース （小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご） パンプキンキッシュ（小麦・卵・大豆・鶏肉） 玉子ロール（小麦・大豆・卵） ナポリタンスパゲティ（小麦・大豆・鶏肉） 杏仁豆腐（乳・大豆） E 514kcal P 13.2g F 12.7g S 1.5g	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） 醤油旨味イカカツ（小麦・大豆・いか） 春雨とパプリカの中華ソテー（小麦・大豆・豚肉・ごま） ひじきと人参の煮付け（小麦・大豆） 黄桃缶（もも） ミニソースパック（小麦・大豆・りんご） E 456kcal P 14.7g F 8.7g S 2.4g
21（月）	**22（火）**	**23（水）**	**24（木）**	**25（金）**
鮭ふりかけごはん（卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま） チキンステーキ☆キノコクリームソース （小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉） 目玉焼きフライ☆ソース （小麦・卵・大豆・りんご） 人参と挽肉のカレーソテー（大豆・豚肉） 竹輪とピーマンの炒め（小麦・大豆・えび・ごま） みかん缶 ミニソースパック（小麦・大豆・りんご） E 524kcal P 15.6g F 17.0g S 2.1g	ごま塩ごはん（ごま） ミニメンチカツ☆ソース （小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉・りんご） 星形プレーンオムレツ（卵・大豆） たこちゃんウインナー （小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉） カップグラタン（小麦・乳・大豆） マンゴープリン（乳・大豆） E 499kcal P 12.6g F 15.2g S 1.7g	野菜ふりかけごはん（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） ギョーザの素揚げ（小麦・大豆・豚肉） 海鮮風ワンタンの素揚げ（小麦・大豆・豚肉・ごま） 焼きうどん（小麦・大豆・豚肉） 黄桃缶（もも） ミニ醤油パック（小麦・大豆） E 532kcal P 17.6g F 13.3g S 2.3g	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） かぼちゃの天ぷら（小麦・大豆） キャベツのちゃんぽん炒め （小麦・大豆・卵・鶏肉・豚肉・えび） 蓮根きんぴら（小麦・大豆・ごま） ゼリー（オレンジ・もも・りんご） E 467kcal P 9.9g F 13.6g S 0.8g	たまごふりかけごはん（卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま） 豚肉じゃが（小麦・大豆・豚肉） 洋風かき揚げ（卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉） ボロネーゼスパゲティ（小麦・大豆・豚肉・りんご） いちご杏仁豆腐（乳・大豆） ミニ醤油パック（小麦・大豆） E 449kcal P 12.9g F 7.0g S 1.6g
28（月）				
鰹ふりかけごはん（卵・小麦・乳・大豆・ごま） エビフライ☆ケチャップ（小麦・大豆・えび） ハーフオムレツ（小麦・大豆・卵） チキンナゲット（卵・小麦・大豆・乳・鶏肉） 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） 大学芋（小麦・大豆・ごま） E 609kcal P 14.4g F 20.4g S 1.7g				

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



