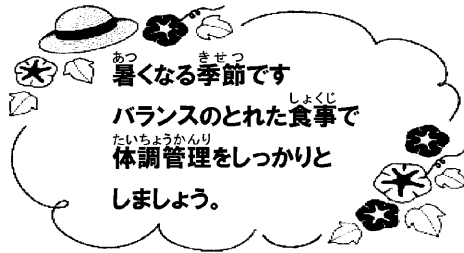


7月

スクールランチ予定献立表

小学校1、2年生



日	メニュー	材料		小麦、大豆、豚肉		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			
1 日 (火)	ごはん	様似米	8 日 (火)	ビビンバ丼(麦ごはん)	横似米、大麦、豚肉、もやし、小松菜、人参、にんにく、しょうが	15 日 (火)	ごはん	様似米	
	豚肉スタミナ炒め	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、しょうが、にんにく		春雨と海老サラダ	えび、胡瓜、春雨、ごま		ほっけ海苔塩から揚げ	ほっけ、しょうが、にんにく、あおのり	
	キャベツとホタテ風味サラダ	キャベツ、胡瓜、ホタテ風味かまぼこ		豆腐と野菜の中華スープ	豆腐、大根、しめじ、長ねぎ		おかか和え	キャベツ、小松菜、竹輪、かつお節	
	じゃが芋の塩スープ	じゃがいも、人参、長ねぎ					大根とごぼうの味噌汁	大根、ごぼう、人参	
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示		
小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		小麦、大豆		22 日 (火)		焼肉チャーハン	様似米、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく
2 日 (水)	肉みそうどん	うどん、豚肉、ごぼう、長ねぎ、かまぼこ、人参、小ねぎ、しいたけ	9 日 (水)	夏野菜ミートソーススパゲティ	スパゲティ、豚肉、トマト、玉葱、にんにく、ズッキーニ、人参、ピーマン、パセリ	16 日 (水)	(新・手作りスープ)豚バラ塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、長ねぎ、なると、にんにく	
	小倉ミルク蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、あずき、スキムミルク		さつま芋とチーズサラダ	さつま芋、チーズ、コーン、ヨーグルト		パインカップケーキ	ホットケーキミックス、ヨーグルト、パイナップル、スキムミルク	
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示		
小麦、卵、乳、大豆、豚肉		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		23 日 (水)		冷しゃぶごまタレうどん	うどん、豚肉、もやし、ミニトマト、胡瓜、ごま、しょうが
3 日 (木)	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	10 日 (木)	キャラメル揚げパン	北海道産小麦のコッペパン、クッキング用キャラメル	17 日 (木)	ポークカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、豚肉、人参、玉葱、スキムミルク	
	マカロニと枝豆ツナサラダ	ツナ、マカロニ、枝豆		みかんコールスローサラダ	キャベツ、みかん、胡瓜		メロン	メロン	
	手作りスペイン風オムレツ	卵、じゃがいも、牛乳、キャベツ、ウインナー、ピーマン、トマトケチャップミニパック		鶏肉と野菜のコンソメスープ	鶏肉、じゃがいも、白菜、玉葱、人参、パセリ				
	コーンスープ	牛乳、玉葱、スキムミルク、コーン、パセリ							
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示		
小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご		小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま		24 日 (木)		北海道産小麦のバターパン	北海道産小麦のバターパン
4 日 (金)	わかめごはん	様似米、わかめ	11 日 (金)	ごはん	様似米	18 日 (金)	トマトマーボー豆腐丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豆腐、豚肉、トマト、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく	
	鶏のチーズパン粉焼き	鶏肉、ヨーグルト、チーズ、しょうが、にんにく、パセリ		豚肉と野菜の甘酢炒め	豚肉、大根、人参、しめじ		三色ナムル	もやし、チンゲン菜、ポークハム	
	大根とカニかまサラダ	大根、胡瓜、かに風味かまぼこ		しらす塩昆布和え	キャベツ、枝豆、しらす干し、塩こんぶ		かぶときのこスープ	かぶ、しめじ、えのき茸、人参	
	オニオンスープ	玉葱、人参、えのき茸		はんぺんとワカメのすまし汁	はんぺん、長ねぎ、しいたけ、わかめ				
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示		
かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご		えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		25 日 (金)		なつやす 夏休み 楽しい夏休みを！	
7月の1人当たり平均摂取栄養値		エネルギー 479Kcal、たんぱく質 15.6g、脂質 15.0g、炭水化物 67.7g、食塩相当量 1.9g〔推定値〕							