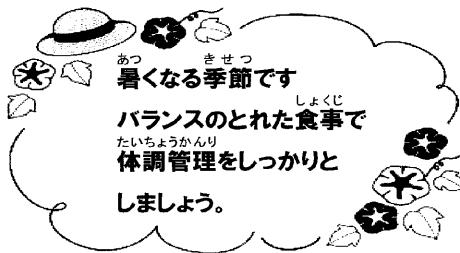


7月

## スクールランチ予定献立表

小学校3、4年生



日	メニュー	材料
1 (火)	ごはん	様似米
	豚肉スタミナ炒め	豚肉、玉葱、人参、ビーマン、しょうが、にんにく
	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
	じゃが芋の塩スープ	じゃがいも、人参、長ねぎ
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
2 (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
	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
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
3 (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
	マカロニと枝豆ツナサラダ	ツナ、マカロニ、枝豆
	手作りスパイン風オムレツ	卵、じゃがいも、牛乳、キャベツ、ウインナー、ビーマン、トマトケチャップミニパック
	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	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
4 (金)	わかめごはん	様似米、わかめ
	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
	大根とカニかまサラダ	大根、胡瓜、かに風味かまぼこ
	オニオンスープ	玉葱、人参、えのき茸
	アレルギー表示	かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
7 (月)	ごはん	様似米	14 (月)	ごはん	様似米	21 (月)	うみ のひ 海の日	
	豚肉じやが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき		揚げ鶏のレモン醤油タレ	鶏肉、にんにく、しょうが、レモン		焼肉チャーハン	様似米、豚肉、ビーマン、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく
	のり和え	白菜、ほうれん草、コーン、焼きのり		豆ボテサラダ	じゃがいも、ビーンズミックス(大豆、手羽豆、金時豆)		パンパンジーサラダ	キャベツ、胡瓜、鶏肉、コーン、ごま
	キャベツとなめこの味噌汁	キャベツ、なめこ、長ねぎ		キャベツのコンソメスープ	キャベツ、ベーコン、人参、コーン、パセリ		玉葱のかき玉スープ	玉葱、卵、人参、しいたけ
	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
8 (火)	ピピンパン(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、もやし、小松菜、人参、にんにく、しょうが	15 (火)	ごはん	様似米	22 (火)	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
	春雨と海老サラダ	えび、胡瓜、春雨、ごま		おかか和え	キャベツ、小松菜、竹輪、かつお節		大根とごぼうの味噌汁	大根、ごぼう、人参
	豆腐と野菜の中華スープ	豆腐、大根、しめじ、長ねぎ		アレルギー表示	小麦、大豆		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
	アレルギー表示	えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、大豆		アレルギー表示	小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま
9 (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、ビーマン、パセリ	16 (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	23 (水)	冷しやぶごまタレうどん	うどん、豚肉、もやし、ミニトマト、胡瓜、ごま、しょうが
	さつまいとチーズサラダ	さつまいも、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		かぼちゃ天ぷら	かぼちゃの天ぷら
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		ロッテアイス・クリッシュ(バニラ)	ロッテアイス ミニクリッシュバニラ
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大根、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま
10 (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 (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	24 (木)	北海道産小麦のバーパン	北海道産小麦のバーパン
	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		はんべんフライ	はんべんフライ
	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		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大根、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま		ソース焼きそば	焼きそば、キャベツ、豚肉、人参、ビーマン
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大根、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま		白菜の豆乳スープ	豆乳、白菜、玉葱、人参、コーン
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大根、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま		アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご
11 (金)	ごはん	様似米	18 (金)	トマトマー一豆腐丼(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	25 (金)	なつやす 夏休み	
	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、テンゲン菜、ポークハム		楽しい 夏休みを!	
	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			
	はんべんとワカメのすまし汁	はんべん、長ねぎ、しいたけ、わかめ		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			
	アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			

7月の1人当たり平均摂取栄養値

エネルギー 557Kcal、たんぱく質 18.0g、脂質 17.1g、炭水化物 79.2g、食塩相当量 2.2g [推定値]