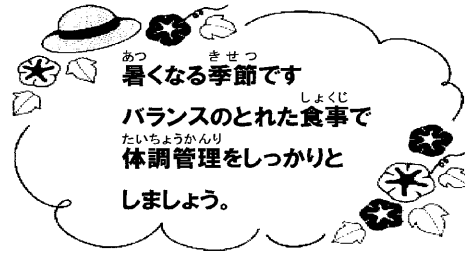


7月

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		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)	様似米、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		小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		
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、パインアップル、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		小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま		
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		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ずまし汁	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		夏休み		
						夏休み		
7月の1人当たり平均摂取栄養価		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〕						