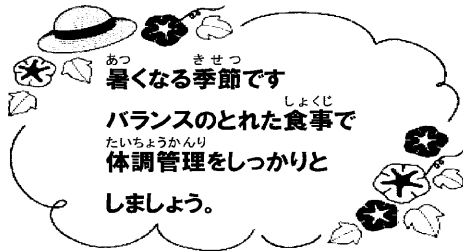


7月

スクールランチ予定献立表

小学校5、6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	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	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		日	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		(火)	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		アレルギー表示				
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	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	(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		日	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	
							(水)			
	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		
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	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	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		日	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		(木)			
	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		アレルギー表示				
4 日 (金)	わかめごはん	様似米、わかめ	11	ごはん	様似米	18	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		
	鶏肉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		日	豚肉と野菜の甘酢炒め		豚肉、大根、人参、しめじ	日	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		(金)	しらす塩昆布和え		キャベツ、枝豆、しらす干し、塩こんぶ	日	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		アレルギー表示				
7月の1人当たり平均摂取栄養値		エネルギー 650Kcal、たんぱく質 21.1g、脂質 19.9g、炭水化物 93.3g、食塩相当量 2.5g〔推定値〕								
								なつやす 夏休み 楽しい夏休みを！		