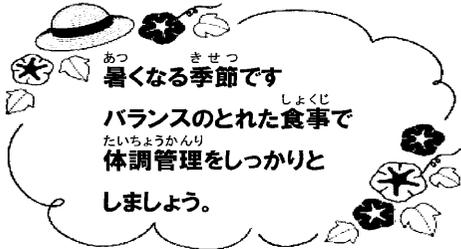


# 7月

## 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
1 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
	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 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
	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
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
	マカロニと枝豆ツナサラダ	ツナ、マカロニ、枝豆
	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
	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 日 (金)	わかめごはん	様似米、わかめ
	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
	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
7 日 (月)	ごはん	様似米
	塩肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき
	のり和え	白菜、ほうれん草、コーン、焼きのり
	キャベツとなめこの味噌汁	キャベツ、なめこ、長ねぎ
アレルギー表示		小麦、大豆、豚肉
8 日 (火)	ビビンバ丼(妻ごはん)	様似米、大麦、豚肉、もやし、小松菜、人参、にんにく、しょうが
	春雨と海老サラダ	えび、胡瓜、春雨、ごま
	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		えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
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
	さつま芋とチーズサラダ	さつまいも、チーズ、コーン、ヨーグルト
アレルギー表示		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
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
	みかんコールスローサラダ	キャベツ、みかん、胡瓜
	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、大豆、鶏肉、りんご
11 日 (金)	ごはん	様似米
	豚肉と野菜の甘酢炒め	豚肉、大根、人参、しめじ
	しらす塩昆布和え	キャベツ、枝豆、しらす干し、塩こんぶ
	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		えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま

日	メニュー	材料
14 日 (月)	ごはん	様似米
	揚げ鶏のレモン醤油タレ	鶏肉、にんにく、しょうが、レモン
	豆ポテトサラダ	じゃがいも、ビーンズミックス(大豆、手亡豆、金時豆)
	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
アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
15 日 (火)	ごはん	様似米
	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
	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
アレルギー表示		小麦、大豆
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
	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		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
17 日 (木)	ポークカレー(妻ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、豚肉、人参、玉葱、スキムミルク
	メロン	メロン
アレルギー表示		小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま
18 日 (金)	トマトマーボー豆腐丼(妻ごはん)	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
	三色ナムル	もやし、チンゲン菜、ポークハム
	かぶときのこスープ	かぶ、しめじ、えのき茸、人参
アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま

日	メニュー	材料
21 日 (月)	<p>海の日</p>	
	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
	パンパンジーサラダ	キャベツ、胡瓜、鶏肉、コーン、ごま
	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、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
22 日 (火)	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
	かぼちゃ天ぷら	かぼちゃの天ぷら
	ロquetteアイス・クーリッシュ(パニラ)	ロquetteアイス ミニクーリッシュパニラ
アレルギー表示		小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま
23 日 (水)	北海道産小麦のバターパン	北海道産小麦のバターパン
	はんぺんフライ	はんぺんフライ
	ソース焼きそば	焼きそば、キャベツ、豚肉、人参、ピーマン
	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		えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご
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
	はんぺんフライ	はんぺんフライ
	ソース焼きそば	焼きそば、キャベツ、豚肉、人参、ピーマン
	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		えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご
25 日 (金)	<p>夏休み</p>	
	トマトマーボー豆腐丼(妻ごはん)	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
	三色ナムル	もやし、チンゲン菜、ポークハム
	かぶときのこスープ	かぶ、しめじ、えのき茸、人参
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 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)