

Lunch menu and description

| No. | メニュー | 調理法 | 栄養成分 | | アレルギー | 備考 | 栄養価 |
|-----|---|--|---|---------------------------------|-------|------------------------------|-----|
| | | | たんぱく質 (g) | エネルギー (kcal) | | | |
| 2 | ☆ごはん ホタテフライ 鱈切りキャベツ ピーマン炒め | ＊ ホタテフライ 油 キャベツ じんじん ピーマン じんじん ピーマン 玉ねぎ じんじん 赤/グリーンカ じんじん しょうゆ しょうゆ かつおだし しょうゆ しょうゆ | 小麦、卵 | 400 140 140 112 1.7 | ＊ | 41.4 15.3 14.7 1.7 | |
| 3 | ☆魚/ソノリ(ブルーシヤム) ハンバーグ(チキチキソーシ) シラスソテー パインヨーグルト | ＊ 魚/ソノリ(ブルーシヤム) ハンバーグ チキチキソーシ 砂糖 シラス じんじん たまご ソノソナー 枝豆(ゆ) コシユメ ソーカリン パイン缶 ヨーグルト | 小麦、卵、大豆、乳 | 407 189 189 20 | ＊ | 40.7 18.9 18.9 2.0 | |
| 4 | ☆ごはん キャベツと専揚げの味噌炒め パンチソース | ＊ 専揚げ 豚ミンチ キャベツ しめじ じんじん 玉ねぎ しょうが 味噌 砂糖 かつおだし しょうゆ みりん しょうゆ パンチソース 味噌 きゅうり ちくわ じんじん 酢 砂糖 塩 しょうゆ ソラ豆油 | 小麦、卵 | 421 148 134 16 | ＊ | 42.1 14.8 13.4 1.6 | |
| 5 | ☆ごはん ぶりの照り焼き モロヘイヤのゴマ和え みそ汁 | ＊ ぶりの照り焼き もやし モロヘイヤ じんじん すりごま しょうゆ 木綿豆腐 油揚げ ねぎ 味噌 かつおだし 中華麺 きゅうり じんじん もやし 八豆 かんかん しょうゆ 酢 水 砂糖 ソラ豆油 | 小麦、卵 | 402 180 152 20 | ＊ | 40.2 18.0 15.2 2.0 | |
| 6 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 9 | ☆ごはん なすとフライ ソレドニオチンサラダ 切干大根の煮物 ☆鶏五目ごはん のりからあげ ゴマ和え ダイズ栗ゼリー | ＊ なす 小麦粉 パン粉 油 ソース じゃがいも きゅうり じんじん チーズ(ダイズ) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 切干大根 油揚げ じんじん 味噌 みりん しょうゆ かつおだし 米 鶏肉 じんじん しいたけ(中) 板こんにゃく きぬぎや(ゆ) 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし 鶏もも肉 しょうゆ 酒 塩 片栗粉 しょうが 青のり 油 キャベツ きゅうり じんじん すりごま しょうゆ ダイズ栗ゼリー | 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 乳、小麦、卵、小麦、卵 小麦、卵、小麦、卵 小麦、卵、小麦、卵 小麦、卵、小麦、卵 小麦、卵、小麦、卵 小麦、卵、小麦、卵 小麦、卵、小麦、卵 | 423 109 15.1 15.1 | ＊ | 42.3 10.9 15.1 15.1 | |
| 10 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 11 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 12 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 13 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 14 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 15 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 16 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 17 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 18 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 19 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 20 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 21 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 22 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 23 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 24 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 25 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 26 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 27 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 28 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 29 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |
| 30 | ☆冷やし中華 揚げぎょうざ パンパンチサラダ | ＊ かき揚げ きゅうり レース(中) ヲヨネーズ 塩 しょうゆ 小麦、卵、パン粉(小麦・卵) 小麦 小麦、卵、小麦、卵 小麦 小麦 | 小麦、卵 | 405 111 134 19 | ＊ | 40.5 11.1 13.4 1.9 | |

※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 10日…誕生会
食材は役割で分けて表示してあります。 ●…血や骨を作るもの ●…エネルギーのもととなるもの ●…体の調子を整えるもの ●…味覚を育てるもの

一食当たりの栄養量は、食事摂取基準(2015年版)、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

| たんぱく質 (g) | 糖質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | エネルギー (kcal) | 水分 (g) | 食物繊維 (g) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------------|--------|----------|-------------|-------------|------------|------------|--------|-----|-----|
| 390 | 16.1 | 10.8 | 57.1 | 280 | 40 | 2.0 | 2.0 | 150 | 0.30 | 0.30 | 15 | 4.0 | 1.5 |

月の平均