



School Lunch 2019.1 ①

小鉢は3種類から1つお選びください。

Category	1月7日 (月)	1月8日 (火)	1月9日 (水)	1月10日 (木)	1月11日 (金)
Main	サーモンクリームライス 642kcal 塩分3.0g 野菜100g 乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆・鮭・りんご	豚肉とポテトのガーリック炒め 411kcal 塩分1.7g 野菜167g 小麦 牛・豚・鶏・大豆・りんご	サクサク唐揚げ丼 900kcal 塩分3.4g 野菜23g 乳・小麦 豚・鶏・大豆・ゴマ	サバの生姜焼き 383kcal 塩分2.5g 野菜49g 卵・乳・小麦 大豆・サバ	チキンミルクユカツ & ホタテクリームコロッケ 471kcal 塩分3.1g 野菜25g 卵・乳・小麦・エビ・カニ 鶏・大豆・セラチン・りんご・ゴマ
小鉢A	コーヒゼリー 51kcal 塩分0.1g 野菜0g 乳 大豆	ハムカツ 115kcal 塩分0.8g 野菜3g 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆・りんご	焼きマッシュポテト 89kcal 塩分0.3g 野菜30g 乳 大豆	さつま芋のカレー天 168kcal 塩分0.1g 野菜38g 卵・乳・小麦 大豆	ソース焼きそば 107kcal 塩分2.2g 野菜18g 小麦 豚・大豆・りんご
小鉢B	ミモザサラダ 68kcal 塩分0.2g 野菜25g 卵 大豆	がんもの海苔チーズ焼き 142kcal 塩分0.7g 野菜0g 乳・小麦 大豆	ピーマンとツナの炒め 73kcal 塩分0.2g 野菜49g 大豆	大根のにくみそがけ 83kcal 塩分1.1g 野菜65g 小麦 鶏・大豆・ゴマ	レンコンの梅がつお和え 43kcal 塩分1.6g 野菜48g 小麦 大豆・サバ・りんご・もも
小鉢C	ビーンズマリネ 91kcal 塩分0.6g 野菜45g 小麦 大豆	豆腐と蒸し鶏のサラダ 77kcal 塩分0.7g 野菜0g 小麦 豚・鶏・大豆・セラチン・ゴマ	カブのナムル 26kcal 塩分0.8g 野菜64g 大豆・ゴマ	きのこオクラ 19kcal 塩分0.7g 野菜50g 小麦 大豆・サバ	ナスのチリソースあん 129kcal 塩分0.5g 野菜64g 小麦 鶏・大豆・りんご・ゴマ
主食		ライス		麦ごはん	ライス
汁 / その他	コンソメスープ(コン・ホウレン草) 乳・小麦 鶏・大豆	味噌汁(大根・ワカメ) 大豆	味噌汁(油揚げ・白菜) 大豆	すまし汁(とろろ・花麩) 小麦 大豆	コーンクリームスープ 乳・小麦 牛・鶏・大豆

Category	1月14日 (月)	1月15日 (火)	1月16日 (水)	1月17日 (木)	1月18日 (金)
Main	成人の日	ブルコギ(韓国風焼き肉) 324kcal 塩分1.8g 野菜151g 小麦 牛・大豆・ゴマ	タラのサルサソース 216kcal 塩分1.4g 野菜85g 小麦 大豆	鶏肉のお好み揚げ 629kcal 塩分1.3g 野菜40g 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆・りんご・もも	和風豚丼 716kcal 塩分1.6g 野菜101g 小麦 豚・大豆・サバ
小鉢A		オイキムチ 34kcal 塩分0.1g 野菜60g 大豆・ゴマ	たこ焼き 104kcal 塩分0.7g 野菜1g 卵・小麦 豚・鶏・大豆・りんご・もも	杏仁フルーツ 37kcal 塩分0g 野菜0g 乳 もも	温泉たまご 76kcal 塩分0.4g 野菜1g 卵・小麦 大豆・サバ
小鉢B		さつま揚げのポックム 81kcal 塩分1.3g 野菜32g 卵・小麦 大豆・ゴマ	ほうれん草のバターソテー 95kcal 塩分0.9g 野菜59g 乳 豚・大豆	白滝の五目和え 105kcal 塩分1.1g 野菜53g 卵・小麦 大豆・ゴマ	キャベツとりんごのサラダ 66kcal 塩分0.8g 野菜44g 大豆・りんご
小鉢C		ほうれん草の韓国風ゴマ和え 67kcal 塩分1.2g 野菜55g 小麦 大豆・ゴマ	はんぺんと海藻のサラダ 46kcal 塩分1.1g 野菜33g 卵・小麦 大豆・りんご・山芋	セロリの金平 57kcal 塩分1.0g 野菜44g 小麦 大豆・サバ・ゴマ	里芋のゴマおほかね和え 55kcal 塩分0.4g 野菜64g 小麦 大豆・サバ・ゴマ
主食		ライス	ライス	ライス	
汁 / その他		ワカメスープ 小麦 豚・鶏・大豆 セラチン・ゴマ	コンソメスープ(玉ねぎ・卵) 卵・乳・小麦 鶏・大豆	味噌汁(人参・小松菜) 大豆	すまし汁(かまぼこ) 卵・小麦 大豆

表示内容

メニュー名	Kcal	塩分	野菜量
			小麦・卵・乳

※野菜総量には、果実・いも・きのこ類を含んでいます。

野菜を食べる事により、肌ツヤがよくなったり・疲れにくくなったり、イライラすることも軽減します。
好きじゃないから食べないのではなく、まずは1口食べてみるなど、少しでも食べられる努力をしましょう！



アレルギー物質を含む食品表示で省令、推奨のものは27品目あり、特に発症数・重篤度の高い7品目(小麦・卵・乳・落花生・そば・えび・かに)は赤で、それに準ずる20品目(あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・りんご・もも・大豆・くるみ・カシューナッツ・まつたけ・やまいも・牛肉・鶏肉・豚肉・セラチン・ゴマ)は青で表示しています。
※仕入れ等の都合上、やむを得ず食材を変更する場合があります。当日、食堂内のアレルギー表示もご確認頂けますようよろしくお願い致します。



School Lunch 2019.1 ②

小鉢は3種類から1つお選びください。

Category	1月21日 (月)	1月22日 (火)	1月23日 (水)	1月24日 (木)	1月25日 (金)
Main	はちみつピリ辛チキン 351kcal 塩分1.5g 野菜30g 卵・小麦 鶏・大豆・ゼラチン・サバ	シーフードカレーピラフ 606kcal 塩分2.8g 野菜69g 卵・乳・小麦・エビ 牛・鶏・大豆・りんご・イカ	揚げギョーザのスープ煮 369kcal 塩分3.6g 野菜118g 乳・小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	カルボナーラ 646kcal 塩分2.0g 野菜10g 卵・乳・小麦 豚・大豆	チキンと茸のデミシチュー 245kcal 塩分1.9g 野菜99g 乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆
小鉢A	イカフライマスタードソース 108kcal 塩分0.5g 野菜8g 卵・小麦 大豆・ゼラチン・イカ	グレープフルーツ&キウイ 22kcal 塩分0.0g 野菜0g キウイ	イタリアンオムレツ 87kcal 塩分0.7g 野菜3g 卵・乳・小麦 牛・大豆・りんご	チョコバナナ 58kcal 塩分0.0g 野菜0g 乳 大豆・バナナ	豚肉とパインのケチャップ炒め 75kcal 塩分0.6g 野菜18g 小麦 豚・大豆・りんご
小鉢B	キムチ肉じゃが 100kcal 塩分0.9g 野菜79g 小麦・カニ 豚・大豆・ゴマ	かぼちゃのツナマヨ和え 166kcal 塩分0.4g 野菜43g 卵・小麦 大豆	メンマのピリ辛炒め 44kcal 塩分1.3g 野菜52g 小麦 大豆・サバ・ゴマ	レンコンのバター醤油炒め 89kcal 塩分1.0g 野菜40g 卵・乳・小麦 豚・大豆	さつまいもと大豆の甘辛煮 114kcal 塩分1.3g 野菜36g 小麦 大豆・サバ
小鉢C	ペンネのシーザードレ和え 109kcal 塩分0.7g 野菜10g 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆	スナックエンドウの塩炒め 91kcal 塩分1.1g 野菜54g 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆	キャベツとカニカマの中華サラダ 30kcal 塩分1.0g 野菜39g 卵・小麦・カニ 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	インゲンのささみマヨ和え 94kcal 塩分0.4g 野菜35g 卵・小麦 鶏・大豆	キャベツとハムのゆかり和え 26kcal 塩分0.8g 野菜31g 卵・乳・小麦 豚・大豆
主食	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
汁 / その他	味噌汁(ほうれん草・玉葱) 小麦 大豆	パンプキンスープ 乳・小麦	青梗菜の中華スープ 小麦 鶏・大豆・ゴマ	ジュリエンスープ 乳・小麦 鶏・大豆	ジョア(マスカット) 乳

Category	1月28日 (月)	1月29日 (火)	1月30日 (水)	1月31日 (木)	2月1日 (金)
Main	ハンバーグ柚子みそソース 311kcal 塩分¥3.0g 野菜59g 乳・小麦 牛・鶏・大豆・サバ	豚バラ肉の五目煮込み 454kcal 塩分4.0g 野菜79g 小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	札幌らっきょチキンスープカレー 723kcal 塩分2.4g 野菜46g 小麦 牛・豚・鶏・大豆	白身魚のもろみ焼き 179kcal 塩分3.3g 野菜59g 卵・乳・小麦 鶏・大豆・サバ・ゴマ	
小鉢A	フルーチェ(いちご) 58kcal 塩分0.2g 野菜0g 乳 りんご	揚げだし豆腐 175kcal 塩分0.5g 野菜20g 小麦 大豆・サバ	三角春巻 89kcal 塩分0.3g 野菜7g 小麦・えび 豚・大豆・ゴマ	コンビーフポテト 76kcal 塩分0.5g 野菜49g 牛・大豆	
小鉢B	糸こんにゃくとピーマンの炒め 38kcal 塩分1.3g 野菜43g 小麦 大豆・ゴマ	白菜とジャコのお浸し 26kcal 塩分0.4g 野菜61g 小麦 大豆・ゴマ	人参のゴマよこし 62kcal 塩分0.7g 野菜60g 小麦 大豆・ゴマ	切干大根の甘酢和え 65kcal 塩分1.1g 野菜45g 小麦 ゴマ	
小鉢C	アサリと野菜のトマト煮 36kcal 塩分0.5g 野菜59g 小麦	ザーサイ卵炒め 96kcal 塩分0.8g 野菜30g 卵 豚・鶏・大豆・ゴマ	ひじきと野菜の梅和え 23kcal 塩分1.0g 野菜68g 小麦 大豆・サバ・りんご・もも	揚げゴボウサラダ 50kcal 塩分0.4g 野菜49g 小麦 大豆・りんご・ゴマ	
主食	ライス	ライス	ライス	ライス	
汁 / その他	味噌汁(絹さや・エノキ) 大豆	すまし汁(小松菜・豆腐) 小麦 大豆	コンソメスープ(きのこ) 乳・小麦 鶏・大豆	かきたま汁 卵・小麦 大豆	

Information

表示内容

メニュー名	Kcal	塩分	野菜量
		小麦・卵・乳	

※野菜総量には、果実・いも・きのこ類を含んでいます。

野菜を食べる事により、肌ツヤがよくなったり・疲れにくくなったり、イライラすることも軽減します。好きじゃないから食べないのではなく、まずは1口食べてみるなど、少しでも食べられる努力をしましょう。

アレルギ物質を含む食品表示で省令、推奨のものは27品目あり、特に発症数・重篤度の高い7品目(小麦・卵・乳・落花生・そば・えび・かに)は赤で、それに準ずる20品目(あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・りんご・もも・大豆・くるみ・カシューナッツ・まつたけ・やまいも・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ゴマ)は青で表示しています。

※仕入れ等の都合上、やむを得ず食材を変更する場合があります。当日、食堂内のアレルギー表示もご確認頂きますようよろしくお願い致します。