



School Lunch 2019.2 ①

小鉢は3種類から1つお選びください。

Category	2月4日 (月)	2月5日 (火)	2月6日 (水)	2月7日 (木)	2月8日 (金)
Main	レタス&カリッと揚げた豚バラ肉に、 ガーリックのきいた焦がし醤油ダレ。 やみつきになる一杯！ ぜひご賞味ください。  シャキツと レタスの旨だれ丼		牛肉の四川風炒め 288kcal 塩分2.4g 野菜139g 小麦 牛・鶏・大豆	シャキツとレタスの旨だれ丼 798kcal 塩分2.3g 野菜34g 卵・小麦 豚・大豆	鶏肉の山椒焼き 362kcal 塩分3.5g 野菜41g 卵・乳・小麦 鶏・大豆・サバ
小鉢A			シュウマイの2色揚げ 156kcal 塩分0.4g 野菜0g 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆・ゴマ	みつ豆 37kcal 塩分0g 野菜0g りんご・もも	のり塩ポテト 109kcal 塩分0.6g 野菜50g 小麦 大豆
小鉢B			白滝とゴボウの炒り煮 36kcal 塩分0.6g 野菜48g 小麦 大豆・サバ	豆もやしの梅和え 29kcal 塩分0.9g 野菜39g 卵 大豆	お豆とジャコのみぞれ和え 62kcal 塩分0.6g 野菜43g 小麦 大豆・ゼラチン
小鉢C			ブロッコリーとイカの中華酢みそ 93kcal 塩分1.5g 野菜25g 大豆・イカ・ゴマ	菜の花の粒マスタード炒め 71kcal 塩分0.8g 野菜55g 乳・小麦 豚・鶏・大豆	角揚げのひじきあんかけ 120kcal 塩分2.0g 野菜22g 小麦 大豆・サバ・ゴマ
主食			ライス	ライス	ライス
汁 / その他		中華スープ(めかぶ・コーン)	味噌汁(油揚げ・白菜)	すまし汁(えのき・豆腐)	

Category	2月11日 (月)	2月12日 (火)	2月13日 (水)	2月14日 (木)	2月15日 (金)				
Main	建国記念日					鶏とうずらの豆板醤炒め 521kcal 塩分2.8g 野菜84g 卵・小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	ジャンボメンチカツ胡麻ソース 640kcal 塩分2.8g 野菜63g 卵・乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆・ゼラチン・りんご・ゴマ	ハートコロッケ&ハートハンバーグ 530kcal 塩分3.2g 野菜39g 卵・乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆・りんご	エビとイカのカシューナッツ炒め 224kcal 塩分2.3g 野菜131g 卵・小麦・エビ 豚・鶏・大豆・イカ・カシューナッツ
小鉢A						肉まん 72kcal 塩分0.2g 野菜0g 小麦 豚・大豆・ゴマ	豆乳ツナクリームパスタ 109kcal 塩分0.2g 野菜9g 乳・小麦 大豆・りんご	シューアイス(チョコ) 63kcal 塩分0.1g 野菜0g 卵・乳・小麦 大豆	カリカリささみ揚げ 117kcal 塩分0.6g 野菜5g 卵・乳・小麦 鶏・大豆・りんご
小鉢B						棒々鶏 58kcal 塩分0.5g 野菜23g 卵・小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	インゲンのチリマヨ和え 135kcal 塩分0.4g 野菜40g 卵・小麦 鶏・大豆	チキンサラダ 38kcal 塩分0.7g 野菜33g 小麦 鶏・大豆・りんご・ゴマ	ザーサイと葱のピリ辛和え 34kcal 塩分1.2g 野菜49g 豚・鶏・大豆・ゴマ
小鉢C						竹の子のマーボー炒め 84kcal 塩分0.9g 野菜30g 小麦 豚・鶏・大豆・ゴマ	大根とベーコンのソテー 46kcal 塩分0.9g 野菜46g 卵・乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆	温野菜辛子マヨソース 118kcal 塩分0.3g 野菜72g 卵・小麦 大豆・りんご	中華風やっこ 99kcal 塩分0.8g 野菜15g 卵・小麦 大豆・ゴマ
主食						ライス	ライス	ライス	ライス
汁 / その他						ワカメスープ	味噌汁(人参・ほうれん草)	コンソメスープ(コーン・茸)	春雨スープ

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・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けますようよろしくお願い致します。



School Lunch 2019.2 ②

小鉢は3種類から1つお選びください。

Category	2月18日 (月)	2月19日 (火)	2月20日 (水)	2月21日 (木)	2月22日 (金)
Main	揚鶏のきのこあんかけ丼 757kcal 塩分3.4g 野菜25g 卵・小麦 鶏・大豆	ポークマトシチュー 228kcal 塩分2.4g 野菜213g 小麦 牛・豚・鶏・大豆	真ほっけフライ 331kcal 塩分1.7g 野菜39g 卵・小麦 大豆・りんご	鶏肉のカレー塩こうじ焼き 430kcal 塩分1.5g 野菜15g 小麦・落花生 鶏・大豆	豚肉と厚揚げの味噌炒め 311kcal 塩分2.8g 野菜103g 卵・小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・りんご・ゴマ
小鉢A	竹輪のネギみそ焼き 55kcal 塩分1.5g 野菜4g 卵 大豆	ワッフルキャラメルソース 90kcal 塩分0.1g 野菜0g 卵・乳・小麦 大豆	玉子豆腐 39kcal 塩分1.0g 野菜0g 卵・小麦 大豆・サバ	わかさぎフリッタータルタルソース 100kcal 塩分0.3g 野菜3g 卵・乳・小麦 大豆	はんぺんフライ 157kcal 塩分1.0g 野菜20g 卵・小麦 大豆・山芋
小鉢B	ひじき入り五目煮 54kcal 塩分1.4g 野菜42g 小麦 大豆・サバ	人参と春雨のナッツサラダ 71kcal 塩分0.3g 野菜52g 小麦・落花生 大豆	小松菜のきつね和え 71kcal 塩分0.6g 野菜55g 小麦 大豆・サバ	里芋のそぼろあん 80kcal 塩分1.2g 野菜45g 小麦 鶏・大豆・サバ	ほうれん草と干しエビのナムル 29kcal 塩分1.0g 野菜60g エビ 大豆・ゴマ
小鉢C	モロヘイヤのお浸し 20kcal 塩分0.6g 野菜55g 小麦 大豆・サバ	アズバラとベーコンのクリーム煮 56kcal 塩分0.7g 野菜43g 卵・乳・小麦 豚・大豆	きのこの味噌炒め 43kcal 塩分0.6g 野菜48g 大豆・ゴマ	茄子とオクラの煮浸し 106kcal 塩分0.4g 野菜55g 小麦 大豆・サバ	チョレギサラダ 23kcal 塩分0.4g 野菜52g 小麦 ゴマ
主食		ライス	ライス	ライス	ライス
汁 / その他	味噌汁(玉葱・ワカメ) 大豆	オレンジジュース オレンジ	味噌汁(大根・葱) 大豆	すまし汁(万能葱・アサリ) 小麦 大豆	中華スープ(卵・かにかま) 卵・小麦・カニ 鶏・大豆・ゴマ
Category	2月25日 (月)	2月26日 (火)	2月27日 (水)	2月28日 (木)	3月1日 (金)
Main	ラーメン丼 585kcal 塩分4.5g 野菜15g 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆・サバ・ゴマ	タンドリーチキン 403kcal 塩分2.3g 野菜72g 乳・小麦 豚・鶏・大豆	タラの衣揚げおろしソース 438kcal 塩分3.6g 野菜129g 卵・乳・小麦 大豆・サバ	薄切り肉の酢豚 314kcal 塩分2.8g 野菜120g 卵・小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	
小鉢A	中華ポテト 125kcal 塩分0.0g 野菜46g 小麦 大豆・ゴマ	明太マカロニサラダ 76kcal 塩分0.6g 野菜5g 卵・乳・小麦 大豆	ミニたいやき 98kcal 塩分0.2g 野菜0g 卵・小麦 大豆	ブルーベリーヨーグルト 54kcal 塩分0.1g 野菜0g 乳	
小鉢B	竹の子と挽肉の醤油炒め 67kcal 塩分0.9g 野菜49g 小麦 豚・鶏・大豆	豚肉とコーンのみそバター炒め 82kcal 塩分0.4g 野菜42g 乳 豚・大豆	高野豆腐のそぼろあん 110kcal 塩分1.5g 野菜5g 小麦 鶏・大豆	ツナキムチもやし 45kcal 塩分0.3g 野菜43g 小麦 大豆・ゴマ	
小鉢C	チンゲン菜の中華風お浸し 25kcal 塩分0.8g 野菜54g 卵・小麦・カニ 牛・豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	ハニーパンブキン 122kcal 塩分0.0g 野菜66g 落花生 大豆	かみなりコンニャク 51kcal 塩分0.4g 野菜66g 小麦 大豆・ゴマ	カリカリオニオンサラダ 78kcal 塩分0.5g 野菜54g 小麦 鶏・大豆・ゴマ	
主食		ライス	ライス	ライス	
汁 / その他	中華スープ(キクラゲ・白菜) 鶏・大豆・ゴマ	コンソメスープ(キャベツ・人参) 乳・小麦 鶏・大豆	すまし汁(花魁・干し椎茸) 小麦 大豆	味噌汁(もやし・オクラ) 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！



Information

アレルギー物質を含む食品表示で省令、推奨のものでは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)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。