



# School Lunch 2019.9 ①

小鉢は3種類から1つお選びください。

Category	9月2日 (月)	9月3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)
Main	鶏肉のお好み揚げ 626kcal 食塩相当量1.3g 野菜40g 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆・りんご・もも	豚肉の塩焼肉炒め 301kcal 食塩相当量1.5g 野菜121g 小麦 豚・大豆・ゼラチン・ゴマ	月見つくね丼 648kcal 食塩相当量1.8g 野菜52g 卵・乳・小麦 鶏・大豆	白身魚の竜田ネギあんかけ 184kcal 食塩相当量2.1g 野菜126g 小麦 大豆・サバ・ゴマ	豚とポテのキムチ炒め 243kcal 食塩相当量3.2g 野菜121g 小麦・カニ 豚・大豆・りんご・ゴマ
小鉢A	竹輪のピリ辛煮 64kcal 食塩相当量1.1g 野菜5g 卵・小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	ポテサラタ'デリ風味 75kcal 食塩相当量0.6g 野菜38g 卵・乳・小麦 大豆	みたらし団子 109kcal 食塩相当量0.6g 野菜0g 小麦 大豆	ミニハンバーグ 77kcal 食塩相当量0.5g 野菜3g 乳・小麦 牛・鶏・大豆	揚げだし豆腐 72kcal 食塩相当量0.3g 野菜11g 小麦 大豆・サバ
小鉢B	ビーフンのカレー炒め 72kcal 食塩相当量0.7g 野菜20g 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆・りんご	ニンニクの芽と玉子の炒め 94kcal 食塩相当量0.6g 野菜34g 卵・乳・小麦 豚・大豆	チーズサラダ 50kcal 食塩相当量0.3g 野菜30g 卵・乳 大豆・りんご	インゲンとさつま揚げの金平 75kcal 食塩相当量1.1g 野菜35g 卵・小麦 大豆・サバ・ゴマ	れんこんと豆のトマト煮 64kcal 食塩相当量0.5g 野菜50g 大豆
小鉢C	ミニカワラワとウインナーのコンソメ煮 43kcal 食塩相当量0.6g 野菜35g 乳・小麦 豚・鶏・大豆	大根と蒸し鶏のねりゴマ和え 73kcal 食塩相当量0.6g 野菜42g 小麦 鶏・大豆・ゴマ	青梗菜の中華風お浸し 27kcal 食塩相当量0.7g 野菜69g 卵・小麦・カニ 牛・豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	キャベツの山椒炒め 60kcal 食塩相当量1.2g 野菜59g 小麦 鶏・大豆	白菜のゆかり和え 14kcal 食塩相当量0.5g 野菜66g
主食	ライス	ライス		ライス	ライス
汁 / その他	味噌汁(めかぶ) 大豆	すまし汁(花魁・干椎茸) 小麦 大豆	味噌汁(油揚・万能葱) 大豆	味噌汁(ホウレン草) 大豆	コンソメスープ(玉葱・人参) 乳・小麦 鶏・大豆

Category	9月9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)
Main	ミートソーススパゲティ 510kcal 食塩相当量2.2g 野菜72g 乳・小麦 牛・豚・大豆	<h2>創立記念日</h2>	鶏肉の黒胡椒醤油焼き 268kcal 食塩相当量1.2g 野菜62g 小麦・豚・鶏・大豆・サバ・ゴマ	ポークソテーマスタードクリームソース 302kcal 食塩相当量1.4g 野菜68g 乳・小麦 豚・大豆	麻婆豆腐 281kcal 食塩相当量3.4g 野菜2g 小麦 牛・豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ
小鉢A	メープルパンケーキ 65kcal 食塩相当量0.2g 野菜0g 卵・乳・小麦 大豆		厚揚げの生姜炒め 91kcal 食塩相当量1g 野菜30g 小麦 大豆・ゴマ	オレンジゼリー 56kcal 食塩相当量0.1g 野菜0g りんご・オレンジ	春巻き 135kcal 食塩相当量0.6g 野菜3g 乳・小麦・エビ 豚・鶏・大豆・りんご・ゴマ
小鉢B	蒸し鶏ともやしの塩昆布和え 35kcal 食塩相当量1.1g 野菜54g 小麦 鶏・大豆		ペンネの香草和え 87kcal 食塩相当量0.5g 野菜20g 小麦	春雨のバジリコ和え 64kcal 食塩相当量0.9g 野菜44g 卵・乳・小麦 豚・大豆	ポテとツナの黒ゴマサラダ 104kcal 食塩相当量0.5g 野菜42g 卵・小麦 大豆・ゴマ
小鉢C	ゴボウのおかか炒め 47kcal 食塩相当量0.5g 野菜43g 小麦 大豆・サバ・ゴマ		ひじきと蒟蒻のピリ辛煮 34kcal 食塩相当量1.4g 野菜65g 小麦 大豆・サバ	サツマイモのレモン煮 113kcal 食塩相当量0.2g 野菜41g	キノコとわかめのポン酢和え 22kcal 食塩相当量1.4g 野菜80g 小麦 大豆
主食			ライス	ライス	ライス
汁 / その他	ジュース りんご バナナ オレンジ もも			すまし汁(とろろ・花魁) 小麦 大豆	コンソメスープ(人参・大根) 乳・小麦 鶏・大豆

**表示内容**

メニュー名	Kcal	食塩相当量	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 2019.9 ②

小鉢は、3種類から1つお選びください。

Category	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)
Main	敬老の日	文化祭代休	アジの七味焼き 187kcal 食塩相当量2.5g 野菜36g 卵・乳・小麦 鶏・大豆・サバ・ゴマ	華味鳥の梅しそ胡麻揚げ 541kcal 食塩相当量1.5g 野菜25g 卵・乳・小麦・落花生 鶏・大豆・ゴマ	豚肉と茄子の味噌炒め 303kcal 食塩相当量3.7g 野菜128g 小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ
小鉢A			肉団子デミソース煮 119kcal 食塩相当量1.1g 野菜38g 卵・乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆・ゴマ	きのこの和風パスタ 74kcal 食塩相当量1g 野菜24g 卵・乳・小麦 豚・大豆・サバ・りんご	キャラメル芋 195kcal 食塩相当量0g 野菜55g 乳 大豆
小鉢B			ウインナーとピーマンのソテー 114kcal 食塩相当量1.2g 野菜44g 乳・小麦 豚・鶏・大豆	ケールと玉子のカレー炒め 87kcal 食塩相当量0.4g 野菜45g 卵 大豆・りんご	コーンとポテの粒マスタード和え 48kcal 食塩相当量0.2g 野菜60g
小鉢C			南瓜とインゲンのゴマ和え 88kcal 食塩相当量0.6g 野菜60g 乳・小麦 鶏・大豆・サバ・ゴマ	ブロッコリーのコチュジャン和え 39kcal 食塩相当量0.6g 野菜45g 小麦 大豆	大根と人参のマリネ 43kcal 食塩相当量0g 野菜55g
主食			ライス	ライス	ライス
汁 / その他			味噌汁(玉葱・ワカメ) 大豆	すまし汁(人参・ほうれん草) 小麦 大豆・サバ	コンソメスープ(ハーフ・コン・茸) 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆
Category	9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)
Main	秋分の日	グリルチキンおろしソース 395kcal 食塩相当量2.2g 野菜34g 小麦 豚・鶏・大豆・りんご	エビ玉チリソース 284kcal 食塩相当量1.7g 野菜58g 卵・小麦・エビ 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	牛すき煮 325kcal 食塩相当量4.5g 野菜101g 小麦 牛・大豆・サバ	チキンラカレー 689kcal 食塩相当量3.1g 野菜84g 鶏・大豆・カシューナッツ
小鉢A		ひとくちいももち 102 食塩相当量0.3g 野菜0g 小麦 大豆	フルーツヨーグルト 47kcal 食塩相当量0.1g 野菜0g 乳 もも	竹輪のいそべ揚げ 204cal 食塩相当量0.4g 野菜1g 卵・小麦 大豆	
小鉢B		中華くらの和え物 29kcal 食塩相当量0.8g 野菜44g 乳・小麦 大豆・ゴマ	ネギ塩だれのナムル 59kcal 食塩相当量0.6g 野菜56g 小麦 鶏・大豆・ゴマ	ごぼうの味噌そぼろ炒め 95kcal 食塩相当量1.3g 野菜35g 鶏・大豆	
小鉢C		レンコンのゴマよこし 86kcal 食塩相当量0.8g 野菜73g 小麦 大豆・ゴマ	切干大根の五目煮 100kcal 食塩相当量2.1g 野菜83g 小麦 大豆・サバ	里芋のゴマおかか和え 55kcal 食塩相当量0.4g 野菜64g 小麦 大豆・サバ・ゴマ	
主食		ライス	ライス	ライス	ナン 小麦 大豆
汁 / その他		味噌汁(小松菜・玉麩) 小麦 大豆	かきたま汁 卵・小麦 大豆	味噌汁(絹さや・えのき) 大豆	マンゴーラッシー 乳
Category	9月30日 (月)				
Main	豚肉の甘辛丼 727kcal 食塩相当量3.3g 野菜83g 卵・小麦 豚・大豆・サバ・ゴマ	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>9/3</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>9/9</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>9/19</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>9/27</p>  </div> </div>			
小鉢A	のり塩ポテ 109kcal 食塩相当量0.6g 野菜50g 小麦 大豆				
小鉢B	きのこ油揚げの炒め物 90kcal 食塩相当量0.7g 野菜33g 小麦 大豆・ゴマ				
小鉢C	ナスの揚げだし 101kcal 食塩相当量0.4g 野菜60g 小麦 大豆・サバ				
主食					
汁 / その他	ワカメスープ 小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ				