



School Lunch 2020.9 ①

Category	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)
主菜	メンチカツ&南瓜コロッケ 560kcal 食塩相当量2.7g 野菜123g 卵・乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆・りんご	チキンハニーマスタード焼き 390kcal 食塩相当量1.3g 野菜25g 小麦 鶏・大豆	豚肉とナスの甘酢炒め 392kcal 食塩相当量2.5g 野菜204g 小麦 豚・鶏・大豆・ゴマ	スタミナ焼肉クツパ 713kcal 食塩相当量2.6g 野菜72g 卵・小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	サバのゴマ醤油焼き 389kcal 食塩相当量2.1g 野菜50g 卵・乳・小麦 大豆・サバ・ゴマ
小鉢	マンゴープリン 37kcal 食塩相当量0g 野菜0g 卵・小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	カニクリームコロッケ 172kcal 食塩相当量0.9g 野菜0g 卵・乳・小麦・えび・かに 鶏・大豆・ゼラチン	シューマイ 52kcal 食塩相当量0.4g 野菜0g 乳・小麦 豚・鶏・大豆・ゴマ	メロンゼリー 38kcal 食塩相当量0g 野菜0g	唐揚げ 168kcal 食塩相当量0.9g 野菜g 卵・小麦 鶏・大豆
主食	白米 395Kcal	白米 395Kcal	白米 395Kcal		白米 395Kcal
汁 / その他	味噌汁(玉麩・わかめ) 26Kcal 食塩相当量1.3g 野菜3g	コンソメスープ(コーン) 18Kcal 食塩相当量1.1g 野菜17g	味噌汁(豆腐・長葱) 35Kcal 食塩相当量1.5g 野菜2g		味噌汁(油揚げ・もやし) 46Kcal 食塩相当量1.5g 野菜8g
	小麦 大豆	乳・小麦 鶏・大豆	大豆		大豆

Category	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)
主菜	ピリ辛よだれ鶏 381Kcal 食塩相当量2.1g 野菜201g 小麦 鶏・大豆・ゴマ	豆腐ハンバーグ 268Kcal 食塩相当量3.1g 野菜28g 卵・小麦・かに 牛・鶏・大豆・りんご	ユツケジャンうどん 632kcal 食塩相当量5.9g 野菜73g 小麦 牛・豚・大豆	<h2>創立記念日</h2>	バジルチキン 326kcal 食塩相当量1.1g 野菜30g 鶏
小鉢	さつまいものゴマ天 129Kcal 食塩相当量0.1g 野菜28g 卵・乳・小麦 大豆・ゴマ	ライスコロッケ(イカSMI) 93Kcal 食塩相当量0.3g 野菜0g 乳・小麦・カニ 豚・鶏・大豆・ゼラチン・イカ	シューアイス(ストロベリー) 62kcal 食塩相当量0.1g 野菜0g 卵・乳・小麦 大豆		白身フライ 32kcal 食塩相当量0.2g 野菜0g 卵・小麦 大豆
主食	白米 395Kcal	ワカメごはん 407Kcal 食塩相当量1.1g 野菜1g 小麦 ゴマ			白米 395Kcal
	味噌汁(玉麩・わかめ) 26Kcal 食塩相当量1.3g 野菜3g	味噌汁(ナス・万能ねぎ) 41Kcal 食塩相当量1.5g 野菜15g			コンソメスープ(玉葱・人参) 12Kcal 食塩相当量1.2g 野菜18g
汁 / その他	小麦 大豆	大豆			乳・小麦 鶏・大豆

Information

Green House

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 2020.9 ②

Category	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)
主菜	チキン味噌カツ 396kcal 食塩相当量3.0g 野菜30g 乳・小麦 鶏・大豆・りんご・ゴマ	青椒肉片 301kcal 食塩相当量1.9g 野菜115g 卵・小麦 豚・鶏・大豆・ゴマ	ビーフシチュー 401kcal 食塩相当量3.9g 野菜143g 乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆	韓国みそだれチキン 348kcal 食塩相当量2.3g 野菜20g 小麦 鶏・大豆・ゴマ	肉じゃが 353kcal 食塩相当量4.0g 野菜207g 小麦 豚・大豆・サバ
小鉢	レンコンの酢の物 33kcal 食塩相当量0.8g 野菜33g 小麦 大豆・サバ	揚げシューマイ 106kcal 食塩相当量0.4g 野菜0g 乳・小麦 豚・鶏・大豆・ゴマ	シューアイス(バニラ) 63kcal 食塩相当量0.1g 野菜0g 卵・乳・小麦 大豆	キムチもやしの和え物 24kcal 食塩相当量1.3g 野菜34g 小麦 大豆・ゴマ	
主食	白米	チャーハン 卵・小麦 豚・大豆・ゴマ	白米	白米	炊き込みご飯 小麦 大豆
	395Kcal	410Kcal	395Kcal	395Kcal	464Kcal
汁 / その他	味噌汁(油揚・ワカメ) 38Kcal 食塩相当量1.6g 野菜3g	玉子スープ 28Kcal 食塩相当量1.7g 野菜3g	コンソメスープ(しめじ・玉葱) 21Kcal 食塩相当量0.8g 野菜27g	味噌汁(とろろ・長葱) 28Kcal 食塩相当量1.6g 野菜3g	鶏と春雨の和風スープ 59Kcal 食塩相当量0.8g 野菜38g
	大豆	卵 鶏・大豆・ゴマ	乳・小麦 鶏・大豆	大豆	小麦 鶏・大豆
Category	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)
主菜	敬老の日		ハンバーグBBQソース 367kcal 食塩相当量2.4g 野菜90g 卵・乳・小麦 牛・鶏・大豆・りんご・バナナ	棒々鶏 334Kcal 食塩相当量2.3g 野菜70g 小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	ソイミートのキーマカレー 565Kcal 食塩相当量1.3g 野菜89g 大豆・りんご
小鉢			ケールと干エビのお浸し 19Kcal 食塩相当量0.6g 野菜59g 小麦・エビ 大豆・サバ	春雨の中華炒め 61Kcal 食塩相当量0.3g 野菜42g 小麦 豚・鶏・大豆・ゴマ	山芋揚げ 83Kcal 食塩相当量0.1g 野菜30g 小麦 大豆・山芋
主食			白米	白米	
汁 / その他			味噌汁(ワカメ・大根葉) 28Kcal 食塩相当量1.7g 野菜15g	清汁(花麩・干椎茸) 13Kcal 食塩相当量0.8g 野菜3g	味噌汁(ホウレンソウ・玉麩) 28Kcal 食塩相当量1.2g 野菜10g
			大豆	小麦 大豆	小麦 大豆
Category	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)		
主菜	おろし焼肉 306Kcal 食塩相当量2.5g 野菜175g 小麦 豚・大豆・りんご・ゴマ	タンダーチキン&ピラフ 613Kcal 食塩相当量3.4g 野菜56g 乳・小麦 牛・鶏・大豆	エビ玉チリソース 275Kcal 食塩相当量1.9g 野菜58g 卵・小麦・エビ 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ		
小鉢	アジフライ 289kcal 食塩相当量0.4g 野菜0g 小麦 大豆	マンゴープリン 37kcal 食塩相当量0g 野菜0g 乳 大豆	プチケーキ(キャラメル・はちみつ) 78kcal 食塩相当量0.4g 野菜0g 卵・乳・小麦 大豆・オレンジ		
主食	白米		チャーハン 卵・小麦 豚・大豆		
	395Kcal		410Kcal		
汁 / その他	清汁(豆腐・油揚) 55Kcal 食塩相当量0.7g 野菜1g	味噌汁(玉葱・人参) 30Kcal 食塩相当量1.5g 野菜12g	ワカメスープ 19Kcal 食塩相当量1.9g 野菜12g		
	小麦 大豆	大豆	鶏・大豆・ゴマ		