

2025年夏休み 小学生用昼食メニュー



- ※1 いずれも、ご飯140gのお弁当数値になります。ご飯170gのお弁当は熱量47kcal、炭水化物11gがプラスとなります。
- ※2 すべてのメニューは、アレルギー物質を扱う調理場と同じ場所、機材で調理をしております。アレルギーのある方にはお勧めしておりません。詳細につきましてはお問合せ下さい。
- ※3 気象状況等で予定通り食材が入荷されない場合、メニューを変更する可能性があります。その場合は「お知らせ」欄にて発信致します。
- ※4 特別栽培（特裁）の野菜について、産地の気象状況により一般品の野菜に変更して使用する可能性があります。特別栽培：農薬・化学肥料を国の定める規定の半分以上で栽培すること。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付		7/22	7/23	7/24	7/25
ご飯		ごはん	ごはん	ごはん	冷やしうどん
お肉		なすな特製からあげ（無添加）	牛肉と特裁じゃがいもの肉じゃが	国産豚肉のポークチャップ	（海老天ぶら・わかめ）
お魚		鯖とじゃがいものクリーム煮	やさしい味の鯖の西京焼き	鯖フライ（ソース味）	なすなの炒り鶏
副菜		なすな特製 厚焼きたまご	ひじきと鶏そぼろの炊き込み	特裁人参の美味しさ味わう人参サラダ	オクラの煮浸し
副菜		特別栽培小松菜と人参のナムル	いんげんの胡麻和え	特裁小松菜と白菜のツナナムル	
成分表		熱量 535 たんぱく質 29.7 塩分 2.3 炭水化物 79.6 脂質 12.3	熱量 538 たんぱく質 21.9 塩分 2.8 炭水化物 80.9 脂質 16.5	熱量 487 たんぱく質 21.9 塩分 1.7 炭水化物 66.6 脂質 15.5	熱量 412 たんぱく質 40.0 塩分 2.2 炭水化物 57.7 脂質 13.5
アレルギー		小麦、大豆、鶏肉、乳成分、牛肉、卵、ごま	小麦、大豆、牛肉、鶏肉、ごま	小麦、乳成分、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、鮭、卵、ごま	小麦、大豆、卵、鶏肉、えび
日付	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
ご飯	ごはん	ごはん	ごはん	冷やしうどん	ごはん
お肉	揚げ鶏ムネ肉の甘酢たれ	鶏もも肉の彩り野菜南蛮漬け	なすな特製合挽肉のハンバーグ	（鶏とたっぷりきのこ出汁）	椎茸出汁が染み込む炒り豆腐
お魚	鯖の手作り冷静トマトソースがけ	やさしい味の鯖の西京焼き	ふわっと揚げた鯖のフリット	赤魚のふわっと唐揚げ	鯖フライ（ソース味）
副菜	なすな特製厚焼きたまご	合挽肉のミートボール	フレッシュきのこのソテー	6種新鮮夏野菜のラタトゥイユ	法蓮草とひじきの栄養満点サラダ
副菜	野菜がたくさん入ったマカロニサラダ	コーンの入ったマッシュポテト	小松菜ともやしの梅ごま和え		かぼちゃのきな粉ごま和え
成分表	熱量 493 たんぱく質 25.5 塩分 1.1 炭水化物 74.1 脂質 12.9	熱量 559 たんぱく質 22.5 塩分 2.6 炭水化物 77.2 脂質 19.6	熱量 546 たんぱく質 25.9 塩分 2.4 炭水化物 72.7 脂質 17.7	熱量 403 たんぱく質 18.7 塩分 1.9 炭水化物 52.8 脂質 11.5	熱量 529 たんぱく質 23.4 塩分 1.2 炭水化物 75.1 脂質 15.9
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵、ごま、乳成分、	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、乳成分、卵、牛肉	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、乳成分、牛肉、ごま、れんご	小麦、大豆、鶏肉、卵、乳成分、豚肉、牛肉	卵、小麦、大豆、鶏肉、ごま、鮭、豚肉、りんご
日付	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
ご飯	ゆかりごはん	ごはん（2色丼）	ごはん	ごはん	わかめご飯
お肉	なすな特製からあげ（無添加）	（鶏そぼろ&たまご）	チキンの胡麻甘から焼き	彩り野菜のチンジャオロース	一つずつ丁寧に包んだ手作り焼売
お魚	鯖とブロッコリーのポテトサラダ	産直ほうれん草のさっぱり梅和え	やさしい味の鯖の西京焼き	青のりかおる鯖のフリット	やさしい味で炊いた赤魚の煮つけ
副菜	なすな特製厚焼きたまご	いかとイトヨリダイのしゅうまい	ちくわ入りポテトサラダ	4種きのこのバターソテー	れんこんとひじきのデリサラダ
副菜	特裁小松菜としめじの煮浸し	紫キャベツの彩りマリネ	いんげんと人参のごま和え	特裁小松菜の梅びたし	もやしと小松菜の白だし和え
成分表	熱量 513 たんぱく質 24.3 塩分 2.2 炭水化物 71.6 脂質 18.1	熱量 543 たんぱく質 22.7 塩分 2.6 炭水化物 67.9 脂質 19.9	熱量 535 たんぱく質 19.5 塩分 1.9 炭水化物 80.1 脂質 16.1	熱量 476 たんぱく質 24.2 塩分 2.3 炭水化物 85.1 脂質 9.0	熱量 452 たんぱく質 18.4 塩分 1.7 炭水化物 66.3 脂質 12.8
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、鮭、卵、乳成分	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま、イカ	小麦、ごま、れんご、大豆、卵、鶏肉、卵、えび、イカ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、乳成分	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、ごま