

【昭和小学校アフタースクール2023年夏休み お弁当献立表】

日	曜日	主食	主菜	副菜(4品or3品+デザート)	主な材料	3大アレルギー	エネルギー
2023年8月							
1	火	ごはん	チキンてりたまソース	きゅうりとちくわの和え物・ミックスビーンズカレー風味・もやしごま酢・みかん缶	米、鶏肉、たまご、きゅうり、ちくわ、ミックスビーンズ、カレー粉、粉チーズ、もやし、ごま、みかん缶	小麦・乳・卵	680 kcal
2	水	ごはん	豆腐ハンバーグ トマトソース	厚焼き玉子・小松菜と蒸し鶏の和え物・きのこのマリネ・さくら漬け	米、豆腐ハンバーグ、玉ねぎ、厚焼き玉子、小松菜、鶏肉、きのこ、ピーマン、さくら漬け	小麦・乳・卵	559 kcal
3	木	ごはん	豚肉生姜焼き	チキンナゲット・ほうれん草ごま和え・人参ラペ・オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、ごま油、チキンナゲット、ほうれん草、ごま、人参、オレンジ	小麦・乳・卵	638 kcal
4	金	ごはん	チキンの ハニーマスタード焼き	じゃこピーマン炒め、温野菜胡麻だれ、マカロニサラダ、しば漬け	米、鶏肉、はちみつ、マスタード、じゃこ、ピーマン、ブロッコリー、ポテト、マカロニ、きゅうり、ハム、しば漬け	小麦・乳・卵	657 kcal
15	火	ごはん	アジフライ	ミートボール・人参のハニーマスタード和え・枝豆サラダ・昆布佃煮	米、あじフライ、中濃ソース、肉団子、ケチャップ、人参、玉ねぎ、枝豆、きゅうり、昆布の佃煮	小麦・乳・卵	695 kcal
16	水	ごはん	グリルチキンピザ風	フライドポテト・コールスローサラダ・桃缶・チーズ	米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、にんにく、チーズ、ポテト、キャベツ、コーン、ハム、桃缶、チーズ	小麦・乳・卵	668 kcal
17	木	ごはん	ドライカレー	オニオンリング・フライドかぼちゃ・きゅうりのヨーグルトサラダ・福神漬け	米、牛豚合いびき肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマト缶、かぼちゃ、キュウリ、ヨーグルト、福神漬け	小麦・乳・卵	716 kcal
18	金	ごはん	コーンクリームコロッケ	肉団子、もやしのペペロン炒め・きゅうりオクラおほか和え・たくあん	米、コーンクリームコロッケ、肉団子、もやし、人参、ベーコン、にんにく、きゅうり、オクラ、かつおぶし、たくあん	小麦・乳・卵	628 kcal
21	月	ごはん	油淋鶏	パンサンスー・かぼちゃサラダ・五目豆・パイン缶	米、鶏肉、にんにく、しょうが、春雨、ハム、きゅうり、かぼちゃ、五目豆、パイン缶	小麦・乳・卵	683 kcal
22	火	ごはん	豚肉とキャベツのしらたき炒め	チキンナゲット・ホウレン草ツナナムル・厚焼き玉子・ゼリー	米、豚肉、キャベツ、しらたき、チキンナゲット、ほうれん草、人参、ツナ、ごま、厚焼き玉子、ゼリー	小麦・乳・卵	599 kcal
23	水	ごはん	デミグラスハンバーグ	目玉焼き・マセドアンサラダ・ブロッコリーとコーンソテー・みかん缶	米、ハンバーグ、デミグラスソース、マッシュルーム、玉ねぎ、卵、じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン、ブロッコリー、みかん缶	小麦・乳・卵	709 kcal
24	木	ごはん	麻婆厚揚げ	シュウマイ・小松菜ナムル・中華クラゲ・ごま団子	米、豚肉、厚揚げ、ねぎ、ニラ、にんにく、しょうが、小松菜、もやし、人参、ごま、シュウマイ、中華クラゲ、きゅうり、ごま団子	小麦・乳・卵	696 kcal
25	金	ごはん	白身フライ	照り焼きチキン・ごぼうごまマヨサラダ・小松菜の和え物・オレンジ	米、白身フライ、中濃ソース、鶏肉、ごぼう、人参、きゅうり、ごま、ハム、マヨネーズ、小松菜、コーン、オレンジ	小麦・乳・卵	619 kcal
28	月	ごはん	チキンオムレツ	ウインナー入り野菜炒め・青梗菜のナムル・ピクルス・桃缶	米、チキンオムレツ、ケチャップ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、チンゲン菜、人参、きゅうり、桃缶	小麦・乳・卵	625 kcal
29	火	ごはん	ハムカツ	アスパラベーコン・ポテトサラダ・ミニたい焼き・つぼ漬け	米、ハムカツ、アスパラ、ベーコン、ポテトサラダ、ミニたい焼き、つぼ漬け	小麦・乳・卵	685 kcal
30	水	ごはん	チャプチェ	春巻き・もやしとわかめの中華和え・豆サラダ・ゼリー	米、豚肉、春雨、人参、ピーマン、春巻き、もやし、わかめ、ごま、ミックスビーンズ、ゼリー	小麦・乳・卵	644 kcal
31	木	ごはん	ロースとんかつ	鶏肉とレンコンの甘辛炒め・コールスロー・きゅうりの甘酢和え・さくら漬け	米、豚ロースかつ、鶏肉、レンコン、キャベツ、人参、ハム、コーン、きゅうり、さくら漬け	小麦・乳・卵	718 kcal

～児童の皆さん、保護者様へのごお願い～

・1食500円で提供いたします。

・申し込み締め切り日時は**7月18日(火)18:00**です。
専用フォームからお申し込みください。

・締め切り後の、キャンセル・追加はお受けできませんので、ご了承ください。

・ご注文日に利用がない場合も、返金はできませんので、ご了承ください。

※食材料など仕入れの関係で献立変更する事がありますので、ご了承下さい。

※お弁当のご注文用紙に特定原材料(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を表示して

おりますが、全て同一の厨房で調理を行っており、調理過程においてアレルギー物質が微量に混入する可能性があります。

アレルギーを有するお子様は、ご家庭からお食事をご持参される事をお勧めします。

※しらす干し(ちりめんじゃこ)、海藻類等、タコは、**えび・かに**が混ざる漁法で捕獲しています。

※さつま揚げ、ちくわ、かまぼこ、はんぺんは、えび・かにを食べる魚を使用しています。

お問い合わせ・ご連絡先

株式会社レパスト

学生食堂 ソフィア TEL:070-2266-5070

受付:月～金(土日祝日を除く)

10:00～13:00

※個人情報はお弁当以外には使用致しません。

※お弁当の作成、学生食堂の営業で電話に出られない時間帯がございます。ご了承ください。