

【2024年8月夏休み アフタースクールお弁当献立表】

日	曜日	主食	主菜	副菜(4品or3品+デザート)	主な材料	3大アレルゲン	エネルギー
2024年8月							
1	木	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	金	ごはん	ミラノ風カツレツ トマトソース	がんもどきの煮物・小松菜と蒸し鶏の和え物・大根こんにやくおかか・さくら漬	米、豚肉、パン粉、粉チーズ、トマト缶、玉ねぎ、がんもどき、小松菜、鶏肉、大根、こんにやく、鯉節、さくら漬	小麦・乳・卵	559 kcal
5	月	ごはん	豚肉生姜焼き	コロッケ・ほうれん草ごま和え・人參ラベ・フルーツカクテル	米、豚肉、玉ねぎ、ごま油、コロッケ、ほうれん草、ごま、人參、フルーツカクテル	小麦・乳・卵	638 kcal
6	火	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、たご焼き	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、キャベツ、マカロニ、きゅうり、ハム、人參、たご焼き	小麦・乳・卵	657 kcal
15	木	ごはん	アジフライ	ミートボール・きんぴらごぼう・枝豆サラダ・つぼ漬	米、あじフライ、中濃ソース、肉団子、ケチャップ、ごぼう、人參、枝豆、コーン、つぼ漬	小麦・乳・卵	695 kcal
16	金	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
19	月	ごはん	ドライカレー	とんかつ・フライドかぼちゃ・ベーコンキャベツ粒マスタードサラダ・福神漬	米、牛豚合いびき肉、玉ねぎ、人參、ピーマン、トマト缶、カレー粉、とんかつ、かぼちゃ、キャベツ、カリフラワー、ベーコン、福神漬	小麦・乳・卵	716 kcal
20	火	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・きゅうりオクラおかか和え・たくあん	米、コーンクリームコロッケ、肉団子、もやし、人參、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	水	ごはん	油淋鶏	パンサンズー・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	木	ごはん	豚肉とキャベツ炒め	チキナゲット・ホウレン草ツナ和え・厚焼き玉子・ゼリー	米、豚肉、キャベツ、しらたき、チキナゲット、ほうれん草、人參、ツナ、ごま、厚焼き玉子、ゼリー	小麦・乳・卵	599 kcal
23	金	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、スパゲッティ、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
26	月	ごはん	麻婆厚揚げ	シュウマイ・小松菜のお浸し・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、人參、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
27	火	ごはん	白身フライ タルタルソース	チャブチェ・ごぼうごまマヨ・彩りサラダ・さくら漬	米、白身フライ、タルタルソース、豚肉、春雨、ピーマン、ごぼう、人參、きゅうり、ごま、ハム、マヨネーズ、ブロッコリー、卵、さくら漬	小麦・乳・卵	699 kcal
28	水	ごはん	オムレツ ラタトゥイユソース	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、オムレツ、トマト缶、玉ねぎ、ピーマン、ズッキーニ、ウインナー、キャベツ、チンゲン菜、人參、きゅうり、桃缶	小麦・乳・卵	625 kcal
29	木	ごはん	メンチカツ	アスパラベーコン・ポテトサラダ・ミニたい焼き・つぼ漬	米、メンチカツ、アスパラ、ベーコン、ポテトサラダ、ミニたい焼き、つぼ漬	小麦・乳・卵	685 kcal
30	金	ごはん	照焼きチキン	春巻き・もやしとわかめの中華和え・豆サラダ・ゼリー	米、鶏肉、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

※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**に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。