

小学生弁当 栄養成分・アレルギー一覧表

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	アレルギー		
2025年4月28日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	アブラカレイ西京焼き(骨取り)	40	63	8.8	3.0	1.1	0.2	かに	さば	りんご
	男爵いもの牛肉コロッケ	55	141	2.4	6.7	17.7	0.4	卵	いくら	山芋
	甘口ポークカレー	73	89	5.2	3.9	7.1	1.0	乳成分	いか	ゼラチン
	ふきと油揚げとこんにゃくの煮物	40	31	1.2	0.8	4.3	0.4	小麦	アワビ	ごま
	コーヒークス	12	29	0.8	0.2	5.8	0.0	そば	牛肉	大豆
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド
								くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								/	オレンジ	マカダミアナッツ
									キウイフルーツ	
									バナナ	
		380	562	22.1	15.1	85.8	2.0	色付が該当項目です		
2025年4月29日(火)								えび	鮭	桃
								かに	さば	りんご
								卵	いくら	山芋
								乳成分	いか	ゼラチン
								小麦	アワビ	ごま
								そば	牛肉	大豆
								落花生	豚肉	アーモンド
								くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								/	オレンジ	マカダミアナッツ
									キウイフルーツ	
									バナナ	
		0	0	0.0	0.0	0.0		色付が該当項目です		
2025年4月30日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	マス塩焼(骨取り)	40	58	8.5	2.6	0.0	0.8	かに	さば	りんご
	若鶏からあげ	50	149	6.6	9.6	7.7	0.6	卵	いくら	山芋
	ウインナーと野菜の春雨炒め	71	72	4.3	3.0	9.5	0.8	乳成分	いか	ゼラチン
	野菜サラダ	38	32	0.4	2.3	2.7	0.3	小麦	アワビ	ごま
	パイ	15	11	0.1	0.0	3.0	0.0	そば	牛肉	大豆
	香味スパゲティ	32	33	0.9	1.3	4.6	0.6	落花生	豚肉	アーモンド
	ひよこ豆	6	12	0.5	0.1	2.2	0.0	くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								/	オレンジ	マカダミアナッツ
									キウイフルーツ	
									バナナ	
		382	570	24.6	19.3	77.9	3.2	色付が該当項目です		
2025年5月1日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	厚切りハムソテー・野菜炒め添え	75	65	5.7	2.9	7.2	1.2	かに	さば	りんご
	きたあかりコロッケ	60	136	2.5	6.8	17.1	0.4	卵	いくら	山芋
	完熟トマトのハヤシシチュー	84	86	6.5	1.9	7.1	0.9	乳成分	いか	ゼラチン
	ひじきの胡麻マヨサラダ	35	25	1.0	1.4	3.0	0.3	小麦	アワビ	ごま
	うずら豆煮	9	22	0.6	0.1	5.1	0.0	そば	牛肉	大豆
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド
								くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								/	オレンジ	マカダミアナッツ
									キウイフルーツ	
									バナナ	
		423	543	20.0	13.6	89.3	2.8	色付が該当項目です		
2025年5月2日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	メバル照焼(骨取り)	40	44	8.7	1.0	1.3	0.4	かに	さば	りんご
	俵型メンチカツ	65	177	5.9	10.9	14.0	1.0	卵	いくら	山芋
	ひき肉・ナス・ピーマン甘辛醤油炒め	80	100	4.2	6.6	6.3	0.7	乳成分	いか	ゼラチン
	もやしとワカメのナムル	32	14	0.7	0.7	1.5	0.7	小麦	アワビ	ごま
	味の花佃煮	8	21	1.3	0.3	3.3	0.4	そば	牛肉	大豆
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド
								くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								/	オレンジ	マカダミアナッツ
									キウイフルーツ	
									バナナ	
		385	565	24.5	20.0	76.2	3.2	色付が該当項目です		

小学生弁当 栄養成分・アレルギー一覧表

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	アレルギー		
2025年5月5日(月)								えび	鮭	桃
								かに	さば	りんご
								卵	いくら	山芋
								乳成分	いか	ゼラチン
								小麦	アワビ	ごま
								そば	牛肉	大豆
								落花生	豚肉	アーモンド
								くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								オレンジ	マカダミアナッツ	
		0	0	0.0	0.0	0.0		色付が該当項目です		
2025年5月6日(火)								えび	鮭	桃
								かに	さば	りんご
								卵	いくら	山芋
								乳成分	いか	ゼラチン
								小麦	アワビ	ごま
								そば	牛肉	大豆
								落花生	豚肉	アーモンド
								くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								オレンジ	マカダミアナッツ	
		0	0	0.0	0.0	0.0		色付が該当項目です		
2025年5月7日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	オムレツケチャップ付き	44	54	3.6	2.9	4.3	0.3	かに	さば	りんご
	かぼちゃコロッケ	60	142	2.0	7.3	17.5	0.4	卵	いくら	山芋
	ベーコンとほうれん草のクリームパスタ	88	112	5.7	5.3	13.3	0.6	乳成分	いか	ゼラチン
	いんげん胡麻和え	34	29	1.0	0.5	4.7	0.7	小麦	アワビ	ごま
	鮭フレーク	6	10	1.0	0.5	0.4	0.3	そば	牛肉	大豆
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド
								くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								オレンジ	マカダミアナッツ	
		392	556	17.0	17.0	90.0	2.3	色付が該当項目です		
2025年5月8日(木)	もち麦ごはん	130	215	3.7	0.4	50.9	0.0	えび	鮭	桃
	根菜つくねバーグ・和風おろしソース	85	110	7.5	2.9	9.8	1.1	かに	さば	りんご
	さば大葉フライ	40	114	5.4	7.8	7.1	0.3	卵	いくら	山芋
	お煮しめ(がんも・人参・こんにゃく)	70	95	6.0	5.9	5.1	0.9	乳成分	いか	ゼラチン
	カリフラワーサラダ	40	36	1.8	1.9	2.4	0.2	小麦	アワビ	ごま
	しそ昆布佃煮	5	12	0.3	0.0	2.8	0.4	そば	牛肉	大豆
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド
								くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								オレンジ	マカダミアナッツ	
		400	588	25.1	19.0	79.7	2.9	色付が該当項目です		
2025年5月9日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	チキン南蛮	70	228	10.0	17.2	9.7	1.2	かに	さば	りんご
	ひき肉野菜炒め	35	94	3.9	7.1	6.2	0.6	卵	いくら	山芋
	ポテトサラダ	75	38	2.4	0.8	6.4	1.1	乳成分	いか	ゼラチン
	杏仁フルーツ	30	56	0.5	3.8	5.0	0.3	小麦	アワビ	ごま
	千切キャベツ	20	13	0.0	0.0	3.5	0.0	そば	牛肉	大豆
	ブロッコリー	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド
		15	4	0.5	0.1	0.6	0.0	くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								オレンジ	マカダミアナッツ	
		405	642	21.0	29.5	81.2	3.2	色付が該当項目です		