

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6月23日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃	
	とろっとオムレツ	60	58	3.7	3.5	2.9	0.5	かに	さば	りんご	
	トマトハヤシシチュー	56	60	2.5	1.6	7.0	0.8	卵	いくら	山芋	
	スパゲッティ	28	37	1.3	0.3	7.5	0.1	乳成分	いか	ゼラチン	
	フライドチキン	50	122	6.0	8.5	4.6	0.5	小麦	アワビ	ごま	
	千切りキャベツ	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0	そば	牛肉	大豆	
	野菜サラダ	24	26	0.6	2.0	2.0	0.3	落花生	豚肉	アーモンド	
	さけフレーク	4	7	0.7	0.3	0.3	0.2	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		
		372	517	18.4	16.6	73.5	2.4	色付が該当項目です			
2025年6月24日(火)	黒米ごはん	130	214	3.5	0.5	50.7	0.0	えび	鮭	桃	
	骨とりさば味噌煮	55	180	8.9	12.6	9.7	1.3	かに	さば	りんご	
	とり天	50	118	7.3	6.5	7.0	0.3	卵	いくら	山芋	
	豚肉じゃが	64	87	4.0	3.2	5.3	0.7	乳成分	いか	ゼラチン	
	わかめときゅうりの酢の物	36	16	0.3	0.1	3.8	0.4	小麦	アワビ	ごま	
	あさり佃煮	4	8	0.3	0.0	1.7	0.2	そば	牛肉	大豆	
	ごぼう金平	28	27	0.5	0.6	5.1	0.3	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		
		367	650	24.8	23.5	83.3	3.2	色付が該当項目です			
2025年6月25日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃	
	骨とリアスカカレイソテー・和風レモンソー	60	76	5.7	3.9	3.7	0.8	かに	さば	りんご	
	ざっくりメンチカツ	60	181	5.3	12.3	12.6	0.7	卵	いくら	山芋	
	じゃがいものミートソース煮	112	91	3.3	2.7	14.6	0.8	乳成分	いか	ゼラチン	
	カリフラワーのサラダ	36	25	0.6	1.5	2.9	0.2	小麦	アワビ	ごま	
	ごまキクラゲ	5	10	0.2	0.0	2.2	0.4	そば	牛肉	大豆	
	千切りキャベツ	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		
		433	592	18.8	20.9	85.8	2.9	色付が該当項目です			
2025年6月26日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃	
	骨とりホキのソテー・和風タルタルソース	58	76	7.5	4.1	1.2	0.5	かに	さば	りんご	
	豚ロース香味揚げ	60	151	7.9	8.8	9.3	0.5	卵	いくら	山芋	
	エビ入り平打ちビーフン炒め	50	56	2.2	0.8	8.9	0.6	乳成分	いか	ゼラチン	
	ひじきの胡麻サラダ	28	44	0.7	3.6	2.9	0.3	小麦	アワビ	ごま	
	煮豆	7	18	0.8	0.4	3.2	0.0	そば	牛肉	大豆	
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド	
	バイン	15	11	0.1	0.0	3.0	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		
		378	565	22.9	18.2	78.3	1.9	色付が該当項目です			
2025年6月27日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃	
	豆腐ハンバーグ・トマトソース	85	100	6.5	4.2	9.3	1.2	かに	さば	りんご	
	タルタルを包んだ鮭メンチ	50	93	2.6	7.2	4.9	0.3	卵	いくら	山芋	
	鶏肉と野菜の中華炒め	80	67	3.8	3.9	3.8	0.8	乳成分	いか	ゼラチン	
	カレーサラダ	30	19	0.5	0.9	2.4	0.2	小麦	アワビ	ごま	
	しそ昆布	4	10	0.2	0.0	2.1	0.3	そば	牛肉	大豆	
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド	
	みかん	12	8	0.1	0.0	1.8	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		
		421	506	17.4	16.7	74.1	2.8	色付が該当項目です			
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6月30日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃	
	骨とりマス塩焼き	40	58	8.5	2.6	0.0	0.8	かに	さば	りんご	
	枝豆コロッケ	60	126	3.3	6.7	13.3	0.5	卵	いくら	山芋	
	シーフードカレー	96	64	3.9	1.9	6.3	1.1	乳成分	いか	ゼラチン	
	野菜サラダ	32	41	0.4	3.4	1.7	0.2	小麦	アワビ	ごま	
	珈琲煮豆	12	29	0.8	0.2	5.8	0.0	そば	牛肉	大豆	
	千切りキャベツ	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		
		400	527	20.6	15.3	76.9	2.6	色付が該当項目です			
2025年7月1日(火)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃	
	黒はんぺんフライ	40	119	3.9	7.0	10.1	0.6	かに	さば	りんご	
	若鶏照焼	60	132	10.4	8.5	4.3	1.0	卵	いくら	山芋	
	夏野菜のトマト煮込み	88	68	1.2	4.3	7.9	0.5	乳成分	いか	ゼラチン	
	オクラ胡麻和え	20	13	0.1	0.2	2.4	0.2	小麦	アワビ	ごま	
	バイン	15	11	0.1	0.0	3.0	0.0	そば	牛肉	大豆	
	れんこん金平	20	25	0.4	0.5	4.4	0.3	落花生	豚肉	アーモンド	
	煮豆	9	22	0.6	0.1	5.1	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	593	20.0	21.0	85.4	2.6	色付が該当項目です			
2025年7月2日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃	
	かに玉・白湯あんかけ	56	66	2.5	4.3	4.1	0.6	かに	さば	りんご	
	骨とりメバル唐揚げ	40	72	7.1	4.0	1.5	0.3	卵	いくら	山芋	
	麻婆春雨	80	64	1.8	2.4	8.8	0.7	乳成分	いか	ゼラチン	
	小松菜おひたし	28	15	0.7	0.3	2.8	0.6	小麦	アワビ	ごま	
	黄桃	15	12	0.1	0.0	2.9	0.0	そば	牛肉	大豆	
	千切りキャベツ	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		
		379	438	15.9	11.5	69.9	2.2	色付が該当項目です			
2025年7月3日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃	
	骨とり銀ひらす西京焼	40	63	7.2	3.0	1.1	0.2	かに	さば	りんご	
	若鶏唐揚げ	50	147	6.6	9.2	8.3	0.6	卵	いくら	山芋	
	厚揚げチャンプル	80	59	3.3	2.3	4.1	0.7	乳成分	いか	ゼラチン	
	ポテトサラダ	30	56	0.5	3.8	5.0	0.3	小麦	アワビ	ごま	
	煮豆	14	34	0.7	0.1	7.9	0.0	そば	牛肉	大豆	
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド	
	みかん	12	8	0.1	0.0	1.8	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		
		386	576	22.1	18.9	78.0	1.8	色付が該当項目です			
2025年7月4日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃	
	さば塩焼き	45	133	7.7	12.1	0.2	0.3	かに	さば	りんご	
	野菜コロッケ・トマトソース	80	148	2.4	6.5	20.6	0.9	卵	いくら	山芋	
	ベーコンと小松菜のスパゲッティ	80	76	3.1	2.9	10.1	0.8	乳成分	いか	ゼラチン	
	さつま揚げと根菜煮	32	26	1.1	0.0	5.6	0.3	小麦	アワビ	ごま	
	煮豆	6	13	0.5	0.1	2.2	0.0	そば	牛肉	大豆	
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド	
	わらび餅	15	29	0.1	0.1	7.3	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		
		418	634	18.6	22.2	95.8	2.3	色付が該当項目です			