

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8月18日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	フライドチキン	50	122	6.0	8.5	4.6	0.5	かに	さば		りんご	
	骨とりホキのソテー・和風タルタルソース	60	89	7.5	5.1	1.7	0.6	卵	いくら		山芋	
	春雨炒め	65	44	0.3	1.1	9.6	0.4	乳成分	いか		ゼラチン	
	野菜サラダ	30	40	0.6	3.4	2.2	0.3	小麦	アワビ		ごま	
	しそ昆布佃煮	5	12	0.3	0.0	2.6	0.4	そば	牛肉		大豆	
	みかん	12	8	0.1	0.0	1.8	0.0	落花生	豚肉		アーモンド	
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	くるみ	鶏肉		カシューナッツ	
								オレンジ			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
2025年8月19日(火)								バナナ				
		382	524	18.5	18.6	72.3	2.2	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	鶏肉の天ぷら・魚肉ソーセージ天ぷら	80	202	10.0	11.4	14.2	0.9	かに	さば		りんご	
	厚焼き玉子	20	30	1.7	1.3	2.6	0.2	卵	いくら		山芋	
	金平ごぼう	28	27	0.5	0.6	5.0	0.3	乳成分	いか		ゼラチン	
	野菜ジュース（ベリーサラダ味）	100	41	0.3	0.0	10.1	0.0	小麦	アワビ		ごま	
	オクラおかか和え	20	10	0.4	0.0	2.0	0.3	そば	牛肉		大豆	
	白花豆	14	34	0.7	0.1	7.9	0.0	落花生	豚肉		アーモンド	
								くるみ	鶏肉		カシューナッツ	
2025年8月20日(水)								オレンジ			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
								バナナ				
		392	547	16.9	13.8	90.0	1.7	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	野菜コロッケ	60	135	2.0	6.4	17.5	0.4	かに	さば		りんご	
	ウインナーとほうれん草のクリームペンネ	88	72	2.2	3.0	9.6	0.3	卵	いくら		山芋	
	骨とりアブラカレイ照焼	40	65	5.7	2.6	4.1	0.9	乳成分	いか		ゼラチン	
	ひじきとこんにゃく煮	24	20	0.8	0.4	3.2	0.4	小麦	アワビ		ごま	
	うぐいす豆	7	17	0.5	0.0	3.8	0.0	そば	牛肉		大豆	
2025年8月21日(木)	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			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
								バナナ				
		379	518	14.9	12.9	88.0	2.0	色付が該当項目です				
	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	60	66	2.6	4.3	4.2	0.6	かに	さば		りんご	
	れんこん肉のセフライ	40	99	2.8	4.8	11.4	0.4	卵	いくら		山芋	
	豚肉となすの甘みそ炒め	80	105	2.8	7.2	7.4	0.7	乳成分	いか		ゼラチン	
2025年8月22日(金)	小松菜ナムル	24	7	0.4	0.5	0.6	0.1	小麦	アワビ		ごま	
	カラフル杏仁	15	10	0.0	0.1	2.5	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			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
								バナナ				
		379	496	12.3	17.4	75.9	1.8	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	エビカツ	50	117	1.9	5.6	12.4	0.6	かに	さば		りんご	
2025年8月23日(土)	豆腐ステーキ・胡麻ソース	55	143	3.9	11.8	5.3	1.0	卵	いくら		山芋	
	鶏肉じゃが	100	90	4.3	2.8	11.5	0.9	乳成分	いか		ゼラチン	
	きゅうりとちくわの和え物	40	37	1.9	1.9	3.4	0.5	小麦	アワビ		ごま	
	味の花	8	21	1.3	0.3	3.3	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			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
								バナナ				
		413	617	17.0	22.9	85.7	3.4	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8月25日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	エビフライ・ミニタラフライ	50	84	4.9	4.2	6.6	0.3	かに	さば		りんご	
	甘口ポークカレー	90	86	3.2	4.0	9.3	0.6	卵	いくら		山芋	
	オムレツ・ホウイットソース	60	65	2.7	3.8	4.9	0.4	乳成分	いか		ゼラチン	
	マカロニサラダ	25	62	0.7	4.4	4.2	0.4	小麦	アワビ		ごま	
	黒花豆煮	11	26	0.7	0.1	6.1	0.1	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			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
2025年8月26日(火)								バナナ				
		396	532	15.9	17.0	80.9	1.8	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	豚丼	110	156	9.7	9.7	6.0	1.0	かに	さば		りんご	
	骨とりさばの味噌煮	50	163	8.3	12.4	6.5	0.7	卵	いくら		山芋	
	野菜かき揚げ	80	96	1.2	5.8	10.4	0.1	乳成分	いか		ゼラチン	
	厚焼き玉子	20	30	1.7	1.3	2.6	0.2	小麦	アワビ		ごま	
	春雨酢の物	30	27	0.2	0.1	6.3	0.1	そば	牛肉		大豆	
	抹茶わらび餅	12	23	0.1	0.0	5.8	0.0	落花生	豚肉		アーモンド	
								くるみ	鶏肉		カシューナッツ	
2025年8月27日(水)								オレンジ			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
								バナナ				
		432	698	24.5	29.7	85.8	2.1	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	ハンバーグ・テリヤキソース	75	112	7.0	5.5	8.0	1.1	かに	さば		りんご	
	イカフライ	45	91	5.0	5.2	5.6	0.3	卵	いくら		山芋	
	じゃが芋のそぼろ煮	70	64	2.9	1.0	10.3	0.6	乳成分	いか		ゼラチン	
	野菜サラダ	30	46	0.5	3.9	1.9	0.2	小麦	アワビ		ごま	
	ひよこ豆煮	6	12	0.5	0.1	2.2	0.0	そば	牛肉		大豆	
2025年8月28日(木)	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			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
								バナナ				
		386	534	19.6	16.2	77.8	2.2	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	チキンカツ	50	120	8.0	5.9	8.3	1.1	かに	さば		りんご	
	玉子とだしで包んだ豆腐煮込み	80	76	5.1	2.1	5.5	1.1	卵	いくら		山芋	
	骨とり赤魚照焼	40	54	5.6	1.0	5.7	0.6	乳成分	いか		ゼラチン	
2025年8月29日(金)	ほうれん草ごま和え	25	9	0.6	0.2	1.4	0.1	小麦	アワビ		ごま	
	プチシュークリーム	10	25	0.5	1.5	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	
								くるみ	鶏肉		カシューナッツ	
								オレンジ			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
								バナナ				
		365	493	23.5	11.2	72.9	2.9	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	若鶏唐揚げ	60	163	6.4	3.0	10.0	0.7	かに	さば		りんご	
2025年8月30日(土)	チンジャオロース	80	52	4.1	1.9	4.2	0.5	卵	いくら		山芋	
	野菜炒め	40	16	0.6	0.2	2.8	0.5	乳成分	いか		ゼラチン	
	切干大根サラダ	30	17	0.6	0.1	4.2	0.5	小麦	アワビ		ごま	
	パイナップル	10	8	0.0	0.0	2.0	0.0	そば	牛肉		大豆	
	煮豆	9	22	0.6	0.1	5.1	0.0	落花生	豚肉		アーモンド	
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	くるみ	鶏肉		カシューナッツ	
								オレンジ			マカデミアナッツ	
								キウイフルーツ			ヤシの実	
								バナナ				
		389	487	16.0	5.8	78.1	2.2	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9月1日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	ハンバーグ・デミグラスソース	70	105	7.2	4.2	8.9	0.9	かに	さば	りんご		
	クリームシチュー	90	70	2.7	2.3	10.4	0.8	卵	いくら	山芋		
	目玉焼き	35	29	2.2	0.5	4.0	0.3	乳成分	いか	ゼラチン		
	マカロニサラダ	30	27	0.6	1.4	3.5	0.1	小麦	アワビ	ごま		
	フライドポテト	30	35	0.5	1.5	0.1	0.0	そば	牛肉	大豆		
	プチケーキ	14	45	0.8	2.3	5.3	0.2	落花生	豚肉	アーモンド		
	ブロッコリー	17	5	0.5	0.1	0.8	0.2	くるみ	鶏肉	カシューナッツ		
								オレンジ		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
2025年9月2日(火)								バナナ				
		416	519	17.8	12.7	81.2	2.5	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	揚げ焼売・揚げ三角春巻き	45	112	3.4	7.6	8.4	0.3	かに	さば	りんご		
	甘口麻婆豆腐	100	65	4.8	3.5	3.8	0.9	卵	いくら	山芋		
	かに玉・野菜あんかけ	75	70	2.6	4.3	5.1	0.7	乳成分	いか	ゼラチン		
	大根サラダ	30	13	0.4	0.4	2.3	0.5	小麦	アワビ	ごま		
	杏仁フルーツ	20	13	0.0	0.0	3.5	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		
2025年9月3日(水)								オレンジ		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
								バナナ				
		430	482	14.9	16.3	72.9	2.4	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	一口とんかつ	70	127	7.0	7.0	8.7	0.3	かに	さば	りんご		
	骨とりメバル照焼	40	44	7.1	1.0	1.3	0.4	卵	いくら	山芋		
	スパゲティサラダ	55	104	1.3	7.1	6.9	0.4	乳成分	いか	ゼラチン		
	筑前煮	40	40	1.7	0.8	6.2	0.6	小麦	アワビ	ごま		
	卵の花	9	14	0.3	0.8	1.3	0.1	そば	牛肉	大豆		
2025年9月4日(木)	みかん	12	8	0.1	0.0	1.8	0.0	落花生	豚肉	アーモンド		
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	くるみ	鶏肉	カシューナッツ		
								オレンジ		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
								バナナ				
		386	546	21.2	17.2	76.0	1.8	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	鶏の照り焼	60	123	10.2	8.5	2.0	0.5	かに	さば	りんご		
	サーモンフライ・タルタルソース	65	182	5.4	12.2	10.5	0.5	卵	いくら	山芋		
	野菜炒め	95	28	1.3	0.5	5.6	1.3	乳成分	いか	ゼラチン		
2025年9月5日(金)	ごぼうサラダ	25	70	0.8	6.0	3.0	0.3	小麦	アワビ	ごま		
	パイナップル	10	8	0.0	0.0	2.0	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		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
								バナナ				
		415	620	21.4	27.7	72.9	2.6	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	旨塩カルピメンチ	50	132	4.2	8.5	9.5	0.7	かに	さば	りんご		
2025年9月8日(月)	ハヤシシチュー	85	58	2.5	1.6	6.7	0.8	卵	いくら	山芋		
	骨とりホキのソテー・和風タルタルソース	55	76	7.5	4.1	1.2	0.5	乳成分	いか	ゼラチン		
	蒸し鶏ときゅうりの和え物	40	40	3.0	2.0	3.4	0.2	小麦	アワビ	ごま		
	白花豆腐	14	34	0.7	0.1	7.9	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		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
								バナナ				
		404	549	21.6	16.8	78.5	2.2	色付が該当項目です				
2025年9月9日(火)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	豚肉じゃが	80	87	4.0	3.2	5.3	0.7	かに	さば	りんご		
	骨とり鮭塩焼き	40	76	7.7	5.0	0.1	0.8	卵	いくら	山芋		
	大きい肉団子	45	106	3.7	7.0	7.2	0.6	乳成分	いか	ゼラチン		
	野菜かき揚げ	70	121	1.5	7.2	13.0	0.2	小麦	アワビ	ごま		
	れんこん金平	30	25	0.4	0.5	4.4	0.3	そば	牛肉	大豆		
	わらび餅	12	23	0.1	0.0	5.8	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		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
2025年9月10日(水)								バナナ				
		407	641	20.7	23.3	84.0	2.6	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	カニクリームコロッケ	60	160	3.0	10.9	12.7	0.4	かに	さば	りんご		
	スパゲッティナポリタン	70	73	2.0	2.2	11.2	0.6	卵	いくら	山芋		
	骨とり赤魚照焼	40	54	5.6	1.0	5.7	0.6	乳成分	いか	ゼラチン		
	ほうれん草おひたし	28	14	0.7	0.1	2.3	0.4	小麦	アワビ	ごま		
	うずら豆腐	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		
2025年9月11日(木)								オレンジ		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
								バナナ				
		367	532	15.6	14.8	86.8	2.0	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	甘口チキンカレー	100	56	1.3	1.7	7.3	0.7	かに	さば	りんご		
	チキンカツ	50	120	8.0	5.9	8.3	1.1	卵	いくら	山芋		
	アラスカカレイソテー・和風レモンソース	50	74	5.6	4.0	3.3	0.8	乳成分	いか	ゼラチン		
	根菜ごまマヨサラダ	30	45	0.5	3.5	3.1	0.3	小麦	アワビ	ごま		
	黒花豆腐	11	26	0.7	0.1	6.1	0.1	そば	牛肉	大豆		
2025年9月12日(金)	スパゲッティ	30	38	1.2	0.8	7.0	0.0	落花生	豚肉	アーモンド		
	パイナップル	10	8	0.0	0.0	2.0	0.0	くるみ	鶏肉	カシューナッツ		
								オレンジ		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
								バナナ				
		411	570	20.6	16.4	85.3	3.0	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	ずき焼きコロッケ	65	169	3.2	9.6	17.7	0.7	かに	さば	りんご		
	ミニハンバーグ	32	62	3.4	2.9	5.2	0.5	卵	いくら	山芋		
	高野豆腐入り親子煮	85	91	6.8	3.1	5.3	0.8	乳成分	いか	ゼラチン		
2025年9月12日(金)	カリフラワーのマヨネーズサラダ	40	61	0.9	5.1	2.1	0.1	小麦	アワビ	ごま		
	ごま昆布佃煮	4	10	0.2	0.0	2.2	0.3	そば	牛肉	大豆		
	黄桃	15	12	0.1	0.0	2.9	0.0	落花生	豚肉	アーモンド		
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0	くるみ	鶏肉	カシューナッツ		
								オレンジ		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
								バナナ				
		401	614	18.3	21.2	85.2	2.4	色付が該当項目です				
	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭		桃	
	エビイカカツ・若鶏唐揚げ	70	181	9.3	10.1	14.1	0.8	かに	さば	りんご		
	オムレツ・ケチャップ付き	50	57	2.6	2.9	5.0	0.4	卵	いくら	山芋		
	五目ビーフン炒め	75	38	0.8	0.7	7.9	0.6	乳成分	いか	ゼラチン		
	わかめときゅうりの和え物	25	14	0.6	0.4	1.9	0.6	小麦	アワビ	ごま		
	味の花	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		マカデミアナッツ		
								キウイフルーツ		ササゲ・アサゲ		
								バナナ				
		388	520	18.3	14.9	82.0	2.8	色付が該当項目です				