

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	そば	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	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	バナナ	
		416	519	17.8	12.7	81.2	2.5	色付が該当項目です		
2025年9月2日(火)	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	そば	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
									オレンジ	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	バナナ	
		430	482	14.9	16.3	72.9	2.4	色付が該当項目です		
2025年9月3日(水)	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	そば	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
	頭煎煮	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
	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	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	バナナ	
		386	546	21.2	17.2	76.0	1.8	色付が該当項目です		
2025年9月4日(木)	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	そば	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
	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	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	バナナ	
		415	620	21.4	27.7	72.9	2.6	色付が該当項目です		
2025年9月5日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	旨塩カルビメンチ	50	132	4.2	8.5	9.5	0.7	かに	そば	りんご
	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	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	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8日(月)	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	そば	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	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	バナナ	
		407	641	20.7	23.3	84.0	2.6	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
	カニクリームコロッケ	60	160	3.0	10.9	12.7	0.4	かに	そば	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
									オレンジ	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	バナナ	
		367	532	15.6	14.8	86.8	2.0	色付が該当項目です		
2025年9月10日(水)	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	そば	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
	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	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	バナナ	
		411	570	20.6	16.4	85.3	3.0	色付が該当項目です		
2025年9月11日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	すき焼きコロッケ	65	169	3.2	9.6	17.7	0.7	かに	そば	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
	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	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	バナナ	
		401	614	18.3	21.2	85.2	2.4	色付が該当項目です		
2025年9月12日(金)	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	そば	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	マダガスカルアップル
								キウイフルーツ	バナナ	
		388	520	18.3	14.9	82.0	2.8	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15日(月)								えび	鮭	桃
								かに	そば	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	モロヘイヤ	バナナ
		0	0	0.0	0.0	0.0				
2025年9月16日(火)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	タンドリーチキン	60	148	10.3	10.6	2.7	1.3	かに	そば	りんご
	スパゲティナポリタン	85	73	2.0	2.2	11.2	0.6	卵	いくら	山芋
	目玉焼き	40	29	2.2	0.5	4.0	0.3	乳成分	いか	ゼラチン
	オクラ胡麻和え	25	22	0.2	1.3	2.4	0.2	小麦	アワビ	ごま
	ポテトフライ	30	35	0.5	1.5	0.1	0.0	そば	牛肉	大豆
	オナデココフルーツ	25	13	0.0	0.0	3.6	0.0	落花生	豚肉	アーモンド
	コールスロー	25	18	0.2	1.3	1.4	0.1	くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								オレンジ	モロヘイヤ	バナナ
		420	541	18.7	17.8	73.6	2.5			
2025年9月17日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	若鶏唐揚げ	55	147	6.6	9.2	8.3	0.6	かに	そば	りんご
	カレー風味の春雨炒め	80	47	1.1	1.4	7.8	0.9	卵	いくら	山芋
	じゃが芋のオムレツ・ケチャップ付き	45	59	1.7	2.4	7.4	0.3	乳成分	いか	ゼラチン
	五目ひじき煮	0	24	1.3	0.7	3.6	0.4	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
	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	モロヘイヤ	バナナ
		361	516	15.1	14.3	83.8	2.2			
2025年9月18日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	ポークソテー・胡麻ソース	35	62	3.7	4.7	1.8	0.2	かに	そば	りんご
	甘口麻婆豆腐	80	49	4.1	2.6	2.4	0.6	卵	いくら	山芋
	春巻き	50	134	2.8	7.0	15.1	0.6	乳成分	いか	ゼラチン
	ソース焼きそば	40	66	1.3	1.3	12.4	0.7	小麦	アワビ	ごま
	野菜サラダ	30	25	0.4	1.7	2.4	0.2	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
	煮豆	14	34	0.7	0.1	7.9	0.0	くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								オレンジ	モロヘイヤ	バナナ
		394	585	16.4	17.8	93.1	2.3			
2025年9月19日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	根菜つくねバーグ・和風おろしソース	80	83	5.8	2.2	10.0	1.1	かに	そば	りんご
	コーンコロケ	50	115	2.2	6.6	12.0	0.4	卵	いくら	山芋
	スパゲティベスカトーレ	100	70	4.3	0.8	11.1	0.5	乳成分	いか	ゼラチン
	ほうれん草おひたし	90	14	0.7	0.1	2.3	0.4	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	モロヘイヤ	バナナ
		488	512	18.0	10.5	88.5	2.8			
2025年9月22日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	ハッシュドポーク	100	70	3.2	3.7	5.5	0.7	かに	そば	りんご
	オムレツ	60	58	3.7	3.5	2.9	0.5	卵	いくら	山芋
	ビーフメンチカツ	45	127	3.3	7.7	10.8	0.6	乳成分	いか	ゼラチン
	ハンバーグサラダ	20	41	0.4	2.8	3.6	0.1	小麦	アワビ	ごま
	スパゲティ	30	42	1.3	1.0	7.3	0.0	そば	牛肉	大豆
	鮭フレーク	6	10	1.0	0.5	0.4	0.3	落花生	豚肉	アーモンド
	千切キャベツ	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0	くるみ	鶏肉	カシューナッツ
								オレンジ	モロヘイヤ	バナナ
		411	555	16.5	19.6	79.7	2.2			
2025年9月23日(火)								えび	鮭	桃
								かに	そば	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	モロヘイヤ	バナナ
		0	0	0.0	0.0	0.0				
2025年9月24日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	若鶏照焼	60	123	10.2	8.5	2.0	0.5	かに	そば	りんご
	白身魚フライ	45	102	6.0	5.3	7.2	0.4	卵	いくら	山芋
	甘口ポークカレー	100	89	3.2	4.1	9.7	0.8	乳成分	いか	ゼラチン
	野菜サラダ	35	46	0.5	3.9	1.9	0.2	小麦	アワビ	ごま
	ブチシュークリーム	7	19	0.4	1.1	1.6	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	モロヘイヤ	バナナ
		407	588	24.0	23.4	72.2	1.9			
2025年9月25日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	鶏肉のいそべ揚げ	45	93	6.9	5.5	3.4	0.2	かに	そば	りんご
	骨とリマズ味噌焼き	45	96	9.3	2.9	7.8	1.6	卵	いくら	山芋
	れんこん金平	25	29	0.5	0.6	5.4	0.3	乳成分	いか	ゼラチン
	さつまいも甘煮	15	28	0.2	0.0	6.7	0.0	小麦	アワビ	ごま
	春雨酢の物	35	27	0.2	0.1	6.3	0.1	そば	牛肉	大豆
	野菜ジュース(ベリー味)	100	41	0.3	0.0	10.1	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	モロヘイヤ	バナナ
		395	517	20.7	9.5	87.9	2.2			
2025年9月26日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	ヒレカツ	50	126	8.2	7.0	6.9	0.1	かに	そば	りんご
	骨とリマズ味噌焼き	40	118	6.9	10.7	0.2	0.3	卵	いくら	山芋
	野菜のビーフン炒め	80	41	0.9	0.7	9.1	0.6	乳成分	いか	ゼラチン
	フルーツヨーグルト和え	35	48	0.2	1.6	8.5	0.0	小麦	アワビ	ごま
	煮豆	6	17	0.7	0.4	2.9	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	モロヘイヤ	バナナ
		371	559	20.6	20.9	77.4	1.0			