

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		
2026年1月5日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	チキンソテー・オニオンドレッシング	80	163	10.1	12.6	3.0	5.0	かに	さば	りんご
	ハッシュドポテト 2 p	30	76	0.6	5.0	7.5	0.4	卵	いくら	山芋
	ハヤシシチュー	110	85	2.8	3.6	8.2	1.0	乳成分	いか	ゼラチン
	ひじき五目煮	30	24	1.3	0.7	3.6	0.4	小麦	アワビ	ごま
	みかん	12	8	0.1	0.0	1.8	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		
		422	565	18.6	22.4	73.9	2.3	色付が該当項目です		
2026年1月6日(火)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	エビフライ・タルタルソース	60	152	4.1	11.0	7.7	0.5	かに	さば	りんご
	スパゲティミートソース	100	78	3.4	1.9	12.1	0.4	卵	いくら	山芋
	骨とりメバル西京焼き	40	43	7.0	1.4	1.1	0.1	乳成分	いか	ゼラチン
	野菜サラダ	35	39	0.6	3.2	2.4	0.3	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		
		410	533	18.9	18.0	76.0	1.3	色付が該当項目です		
2026年1月7日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	豚肉旨だれ焼肉	100	182	9.4	13.2	4.4	0.8	かに	さば	りんご
	白身魚フライ	30	62	3.6	3.2	4.3	0.2	卵	いくら	山芋
	マロニー中華サラダ	100	66	1.4	2.4	9.4	1.1	乳成分	いか	ゼラチン
	中華ポテト	15	56	0.3	2.0	9.3	0.0	小麦	アワビ	ごま
	鮭フレーク	5	8	0.8	0.4	0.4	0.2	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		
		410	583	19.2	21.7	77.6	2.3	色付が該当項目です		
2026年1月8日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	サクリメンチカツ	60	181	5.3	12.3	12.6	0.7	かに	さば	りんご
	オムレツ・ケチャップ付き	50	64	4.0	3.2	4.5	0.6	卵	いくら	山芋
	厚揚げとひき肉のカレー煮	100	68	3.7	3.8	6.0	0.8	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
	プチケーキ	14	45	0.8	2.3	5.3	0.2	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		
		414	623	18.0	25.9	83.2	2.6	色付が該当項目です		
2026年1月9日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	甘口麻婆豆腐	100	59	4.0	3.7	2.8	0.7	かに	さば	りんご
	厚切りハムソテー・もやし炒め添え	70	60	3.7	2.5	5.0	1.0	卵	いくら	山芋
	揚げニラ餡餅・揚げ餃子	60	177	3.3	11.8	13.9	0.8	乳成分	いか	ゼラチン
	焼胡麻サラダ	35	39	0.6	3.2	2.4	0.3	小麦	アワビ	ごま
	みかん	12	8	0.1	0.0	1.8	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		
		437	552	15.4	21.7	75.7	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		
2026年1月12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	
								キウイフルーツ		
		410	545	20.9	19.3	75.2	2.8	色付が該当項目です		
2026年1月13日(火)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	サクリメンチカツ	60	181	5.3	12.3	12.6	0.7	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
	ウインナーと大根のポトフ風	100	82	4.0	5.3	5.2	1.1	乳成分	いか	ゼラチン
	ほうれん草胡麻和え	30	9	0.6	0.2	1.4	0.1	小麦	アワビ	ごま
	こんにゃく煮	20	20	0.2	0.0	4.9	0.5	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		
		410	545	20.9	19.3	75.2	2.8	色付が該当項目です		
2026年1月14日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	鶏唐揚げ・揚げ焼売	60	163	7.5	11.2	9.2	0.6	かに	さば	りんご
	焼きはんぺん・明太子ソース	45	78	2.5	5.2	4.9	0.8	卵	いくら	山芋
	豚肉とキャベツの味噌煮込み	120	78	4.6	3.9	5.9	0.7	乳成分	いか	ゼラチン
	野菜サラダ	35	26	0.6	1.5	3.0	0.4	小麦	アワビ	ごま
	カラフル香に	20	10	0.0	0.1	2.5	0.0	そば	牛肉	大豆
	ソース焼きそば	35	62	1.2	1.2	11.7	0.7	落花生	豚肉	アーモンド
	うずら豆腐	7	17	0.4	0.0	4.0	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		
		452	637	20.1	23.5	89.4	3.2	色付が該当項目です		
2026年1月15日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	豆腐ハンバーグ・バーベキューソース	75	102	6.3	3.8	10.6	1.1	かに	さば	りんご
	白身魚フライ	50	102	6.0	5.3	7.2	0.4	卵	いくら	山芋
	五目ビーフン炒め	80	36	0.7	0.7	7.3	0.6	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
	パイ	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	マカダミアナッツ	
								キウイフルーツ		
		405	513	17.2	14.1	81.9	2.4	色付が該当項目です		
2026年1月16日(金)	もち麦ごはん	130	215	3.7	0.5	50.9	0.0	えび	鮭	桃
	若鶏照焼	60	123	10.2	8.5	2.0	0.5	かに	さば	りんご
	甘口キーマカレー	100	77	4.6	3.1	8.2	1.1	卵	いくら	山芋
	たっぷりコーンクロック	50	115	2.2	6.6	12.0	0.4	乳成分	いか	ゼラチン
	ミックスフルーツ	30	20	0.1	0.0	5.2	0.0	小麦	アワビ	ごま
	うぐいす豆腐	7	17	0.5	0.0	3.8	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		
		407	573	21.7	18.8	83.7	2.0	色付が該当項目です		