

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2月16日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	ハンバーグ・ケチャップソース	70	114	6.9	5.7	8.5	1.1	かに	さば	りんご
	若鶏唐揚げ	60	158	9.7	10.6	6.8	0.7	卵	いくら	山芋
	わかめともやしの和え物	45	29	0.8	1.8	2.8	0.7	乳成分	いか	ゼラチン
	ポテトフライ	30	35	0.5	1.5	0.1	0.0	小麦	アワビ	ごま
	付け合わせ(人参・スパゲティ)	70	69	2.2	0.6	14.5	0.0	そば	牛肉	大豆
	味の花	5	13	0.8	0.2	2.1	0.2	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		
		422	629	24.3	20.8	84.8	2.7	色付が該当項目です		
2026年2月17日(火)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	ハヤシシチュー	90	58	2.5	1.6	6.7	0.8	かに	さば	りんご
	さっくりメンチカツ	60	181	5.3	12.3	12.6	0.7	卵	いくら	山芋
	スケノウダラのソテー・和風オニオンソース	70	65	9.5	2.1	2.1	0.4	乳成分	いか	ゼラチン
	野菜サラダ	40	53	0.6	4.2	2.2	0.2	小麦	アワビ	ごま
	味付けいなり	8	12	0.6	0.6	1.1	0.1	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		
		428	578	22.2	21.3	74.5	2.2	色付が該当項目です		
2026年2月18日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	若鶏唐揚げ・マヨネーズ添え	55	183	6.7	12.7	8.4	0.7	かに	さば	りんご
	アラスカカレー照焼	40	65	5.7	2.6	4.1	0.9	卵	いくら	山芋
	平打ちビーフン炒め	70	66	2.1	1.0	10.4	0.3	乳成分	いか	ゼラチン
	小松菜ナムル	25	7	0.4	0.5	0.6	0.1	小麦	アワビ	ごま
	黒豆煮	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	マカダミアナッツ
									キウイフルーツ	
								バナナ		
		356	547	19.3	17.7	76.2	2.0	色付が該当項目です		
2026年2月19日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	かにクリームコロッケ	60	156	3.4	10.2	12.7	0.5	かに	さば	りんご
	オムレツ・ケチャップ付き	50	65	4.0	3.2	4.8	0.6	卵	いくら	山芋
	豚肉野菜旨塩炒め	80	48	2.7	2.4	4.3	1.1	乳成分	いか	ゼラチン
	ほうれん草とちくわのツナ胡麻和え	25	18	1.6	0.5	2.0	0.3	小麦	アワビ	ごま
	わらび餅	15	29	0.1	0.1	7.3	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		
		390	525	15.5	16.9	80.9	2.5	色付が該当項目です		
2026年2月20日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	揚げ餃子と揚げニラ饅頭	48	124	2.7	7.5	11.1	0.6	かに	さば	りんご
	焼きはんぺん・胡麻ソース	40	58	2.7	2.5	5.9	1.0	卵	いくら	山芋
	回鍋肉	100	76	4.0	3.5	6.8	0.6	乳成分	いか	ゼラチン
	蒸し鶏ときゅうりの和え物	35	40	3.0	2.0	3.4	0.2	小麦	アワビ	ごま
	もやしのサラダ	30	10	0.6	0.6	0.9	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	マカダミアナッツ
									キウイフルーツ	
								バナナ		
		428	529	16.8	16.6	80.8	2.7	色付が該当項目です		
2026年2月23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		

									バナナ	
		0	0	0.0	0.0	0.0			■色付が該当項目です	
2026年2月24日(火)	もち麦ごはん	130	215	3.7	0.5	50.9	0.0	えび	鮭	桃
	鶏肉天ぷら	50	118	7.3	6.5	7.0	0.3	かに	さば	りんご
	ミニバーグ	35	62	3.4	2.9	5.2	0.5	卵	いくら	山芋
	高野豆腐と野菜の煮物(人参・オクラ)	85	66	4.7	2.7	6.6	0.8	乳成分	いか	ゼラチン
	ブロッコリーとちくわのおかか和え	35	20	1.9	0.4	2.6	0.3	小麦	アワビ	ごま
	玉子焼き	15	21	1.2	0.9	1.8	0.1	そば	牛肉	大豆
	リンゴ	10	6	0.0	0.0	1.4	0.0	落花生	豚肉	アーモンド
	れんこん金平	20	25	0.4	0.5	4.4	0.3	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	533	22.6	14.4	79.9	2.3		■色付が該当項目です	
2026年2月25日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	豚ロースカツ	30	93	3.8	6.4	5.2	0.2	かに	さば	りんご
	目玉焼き	30	52	3.7	4.1	0.1	0.2	卵	いくら	山芋
	厚揚げの大根あんかけ	70	46	2.0	1.8	6.2	0.9	乳成分	いか	ゼラチン
	春雨サラダ	40	68	0.1	5.0	4.6	0.4	小麦	アワビ	ごま
	さつま芋甘煮	15	28	0.2	0.0	6.7	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		
		345	496	13.5	17.8	72.6	1.7		■色付が該当項目です	
2026年2月26日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	甘口麻婆豆腐	90	55	4.2	2.8	3.1	0.7	かに	さば	りんご
	根菜つくねバーグ・照焼ソース	70	83	5.8	2.2	9.5	1.0	卵	いくら	山芋
	春巻き	50	137	3.2	7.7	13.9	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	35	39	0.6	3.2	2.4	0.3	そば	牛肉	大豆
	パイ	10	8	0.0	0.0	2.0	0.0	落花生	豚肉	アーモンド
	白花豆	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	マカダミアナッツ	
								キウイフルーツ		
								バナナ		
		439	625	19.1	17.7	99.4	3.3		■色付が該当項目です	
2026年2月27日(金)	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	50	97	7.5	5.9	2.6	0.7	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
	スパゲティミートソース	120	97	4.0	2.2	15.4	0.5	乳成分	いか	ゼラチン
	切干大根煮	35	29	1.1	0.4	5.2	0.4	小麦	アワビ	ごま
	うぐいす豆煮	5	12	0.3	0.0	2.7	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		
		420	546	22.6	14.3	82.9	2.0		■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		
2026年3月2日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	豚バラ旨だれ焼肉	70	182	9.4	13.2	4.4	0.8	かに	さば	りんご
	カニクリームコロッケ	50	142	2.3	9.7	12.1	0.4	卵	いくら	山芋
	マロニー中華サラダ	60	41	1.5	0.8	7.2	0.7	乳成分	いか	ゼラチン
	さつま揚げ	20	23	2.0	0.5	2.6	0.3	小麦	アワビ	ごま
	さつまいも甘煮	15	28	0.2	0.0	6.7	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		
		375	625	19.1	24.7	82.8	2.2	■色付が該当項目です		
2026年3月3日(火)	五目寿司	130	206	3.3	0.6	48.9	0.7	えび	鮭	桃
	若鶏照焼	60	123	10.2	8.5	2.0	0.4	かに	さば	りんご
	豆腐の玉子とじ	80	57	4.0	1.3	3.8	0.7	卵	いくら	山芋
	野菜かき揚げ	65	108	1.2	7.1	10.1	0.0	乳成分	いか	ゼラチン
	ほうれん草胡麻和え	25	9	0.6	0.2	1.4	0.1	小麦	アワビ	ごま
	金平ごぼう	45	37	0.9	0.8	7.2	0.6	そば	牛肉	大豆
	フルーツミックス	35	27	0.1	0.0	6.6	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		
		440	567	20.3	18.5	80.0	2.5	■色付が該当項目です		
2026年3月4日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	星のハンバーグ・和風おろしソース	60	79	4.5	4.4	5.5	0.6	かに	さば	りんご
	気仙沼マグロカツ	50	129	5.5	7.1	10.7	0.6	卵	いくら	山芋
	オムレツ・ケチャップ付き	45	64	4.0	3.2	4.5	0.6	乳成分	いか	ゼラチン
	野菜サラダ	40	53	0.6	4.2	2.2	0.2	小麦	アワビ	ごま
	パイン	10	8	0.0	0.0	2.0	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		
		365	542	18.3	19.4	74.7	2.0	■色付が該当項目です		
2026年3月5日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	甘口ポークカレー	90	61	2.0	2.6	6.0	0.6	かに	さば	りんご
	かぼちゃコロッケ	50	91	0.8	5.5	10.0	0.1	卵	いくら	山芋
	メバル照焼	40	44	7.1	1.0	1.3	0.4	乳成分	いか	ゼラチン
	マカロニたまごサラダ	35	53	1.9	3.2	4.3	0.3	小麦	アワビ	ごま
	ほうれん草お浸し	20	6	0.3	0.0	1.3	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
								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		
		395	464	15.8	12.8	72.7	1.7	■色付が該当項目です		
2026年3月6日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	角切チキン・ステーキソース	80	113	8.8	7.1	3.9	0.7	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
	スパゲッティナポリタン	80	73	2.0	2.2	11.2	0.6	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		
		420	548	21.2	18.3	77.4	2.0	■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)	アレルゲン		
2026年3月9日(月)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	エビフライ・ささみソースカツ	50	108	3.4	4.3	11.1	0.6	かに	さば	りんご
	目玉焼き	30	52	3.7	4.1	0.1	0.2	卵	いくら	山芋
	スライスハム	16	18	2.4	0.4	1.4	0.4	乳成分	いか	ゼラチン
	ペンネシーザーサラダ	60	62	1.4	3.3	7.0	0.7	小麦	アワビ	ごま
	もやしカレー炒め	45	14	0.9	0.3	1.7	0.6	そば	牛肉	大豆
	リンゴ	11	6	0.0	0.0	1.4	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	マカダミアナッツ	
								キウイフルーツ		
								バナナ		
		372	469	15.5	12.9	72.5	2.5	■色付が該当項目です		
2026年3月10日(火)	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
	ミニバーグ	35	62	3.4	2.9	5.2	0.5	卵	いくら	山芋
	ちくわとじゃが芋ののり塩バター	45	44	1.6	0.7	8.0	0.4	乳成分	いか	ゼラチン
	カリフラワーサラダ	40	27	1.0	1.3	3.2	0.2	小麦	アワビ	ごま
	黒豆煮	6	17	0.7	0.4	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		
		336	479	18.4	11.7	77.4	2.2	■色付が該当項目です		
2026年3月11日(水)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	チンジャオロース	100	52	4.1	1.9	4.2	0.5	かに	さば	りんご
	かに玉・白湯あんかけ	60	67	2.8	4.2	4.0	0.7	卵	いくら	山芋
	春巻き	30	99	1.9	5.9	9.6	0.5	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
	わかめときゅうりのサラダ	45	19	0.5	0.7	2.9	0.5	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
	味の花	8	21	1.3	0.3	3.3	0.4	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		
		425	535	15.3	14.7	86.4	3.3	■色付が該当項目です		
2026年3月12日(木)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	俵メンチカツ	65	177	5.9	10.9	14.0	1.0	かに	さば	りんご
	豆腐ステーキ・肉味噌ソース	61	98	3.9	7.2	4.4	0.8	卵	いくら	山芋
	五目春雨炒め	80	44	0.5	1.2	8.1	0.7	乳成分	いか	ゼラチン
	小松菜胡麻和え	35	19	0.6	0.5	3.1	0.5	小麦	アワビ	ごま
	わらび餅	15	29	0.1	0.1	7.3	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		
		416	576	14.7	20.4	86.7	3.0	■色付が該当項目です		
2026年3月13日(金)	ごはん	130	203	3.3	0.4	48.2	0.0	えび	鮭	桃
	焼チキン南蛮	110	226	10.6	15.6	8.9	1.2	かに	さば	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
	魚肉ソーセージとブロッコリーの味噌炒め	60	38	2.5	1.7	3.7	0.4	乳成分	いか	ゼラチン
	もやしナムル	40	10	0.6	0.5	1.1	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		
		430	606	19.6	24.9	77.5	2.3	■色付が該当項目です		