城星学園小学校　スクールランチメニュー　＜見本＞

＊材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください

について→スプーンがあると食べやすいメニューです

について→月に一度、1クラスに1つ型抜き野菜の入ったおかずが登場します
当たった人は何か良いことが起こるかも♪

について→使い捨て容器での提供になります

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				栄養価	アレルギー５品目				
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		卵	乳	小麦	えび	かに
６年なし 5	火	ごはん とんかつ もやしのオイスター炒め 高野豆腐の卵とじ フルーツ（黄桃）	トンカツ ウインナー 高野豆腐・卵	太もやし・玉ねぎ・小松菜 人参・グリンピース 黄桃（缶詰）	滋賀県産こしひかり 油 油 砂糖	ソース オイスターソース・ブイヨン・中華だし・塩 和風だし・醤油・酒	エネルギー 655 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.8 g 炭水化物 90.6 g 食塩 1.7 g	★		★		
６年なし 7	木	ごはん 厚揚げの五目あん 鶏肉の甘辛焼き 中華きゅうり フルーツ（オレンジ）	厚揚げ・豚肉・赤みそ 鶏肉	玉ねぎ・しめじ・人参・ニラ・生姜・にんにく きゅうり・赤パプリカ オレンジ	滋賀県産こしひかり 油・砂糖・でん粉・ごま油 砂糖 白ごま・砂糖・ごま油	醤油・中華だし 醤油・酒 醤油	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 76.2 g 食塩 2.1 g					
12	火	ロールパン（マーガリンなし・フライと野菜を挟んでどうぞ） フライ２種 キャベツのソテー かぼちゃサラダ キャンディチーズ	ささみチーズフライ・メンチカツ ツナフレーク キャンディチーズ	キャベツ・人参・小松菜 かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり	ロールパン 油 油 マヨネーズ	ソース 塩・ブイヨン・中華だし 塩	エネルギー 656 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 33.8 g 炭水化物 69.9 g 食塩 2.4 g	★ ★	★ ★ ★	★ ★		
14	木	カレーライス （使い捨て容器） ブルーベリーゼリー （紙スプーンなし）	牛肉	玉ねぎ・人参・にんにく	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油	ウスターソース・カレールウ・トマトケチャップ・塩 ブルーベリーゼリー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 91.9 g 食塩 2.3 g		★	★		
19	火	ごはん 照焼ハンバーグ ポテトフライ ブロッコリーサラダ のり佃煮	ハンバーグ ウインナー	ブロッコリー・コーン のり佃煮	滋賀県産こしひかり 砂糖・でん粉 フライドポテト・油 ごまドレッシング	酒・醤油・みりん 塩	エネルギー 592 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 91.3 g 食塩 2.3 g	★ ★	★ ★	★		
一学期最終日 21	木	ごはん ドライカレー　ごはんにかけてどうぞ オムレツ インゲンとコーンのサラダ ミニホワイトサワーかん	牛豚ひき肉・大豆 オムレツ ハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく いんげん・コーン 寒天	滋賀県産こしひかり イタリアンドレッシング カルピス	酒・カレー粉・ブイヨン・中華だし・ケチャップ・とんかつソース・醤油・塩 トマトケチャップ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 84.6 g 食塩 2.0 g	★ ★ ★	★ ★			

原 産 地 一 覧 表

生鮮野菜・果物	主産地	補助産地
人参（国産）	徳島・長崎	青森・北海道
大根	青森・北海道	ー
キャベツ	愛知・佐賀	群馬・長野
白菜	長崎・大分	ー
青葱	香川	ー
ニラ	高知	ー
しろな	大阪	兵庫
胡瓜	福島	愛媛・北海道
トマト	熊本・石川	北海道・岐阜
ピーマン	大分	高知・兵庫・青森
南瓜	メキシコ	北海道
茄子	福岡	山梨・徳島・岡山
チェリートマト	熊本	北海道
三つ葉	愛知	大阪
さつま芋	茨城	鹿児島・徳島
レンコン	徳島	岡山
長芋	北海道	青森
じゃがいも	長崎	鹿児島・長崎・熊本
玉葱	淡路・佐賀	兵庫
パセリ	長野	ー
セロリ	アメリカ	長野
生しいたけ	徳島・愛媛	ー
エリンギ	新潟	ー
えのき	長野	ー
しめじ	新潟	ー
まいたけ	新潟	ー
パプリカ(赤)	韓国	オランダ
パプリカ(黄)	韓国	オランダ
チンゲン菜(生)	佐賀	静岡・徳島・長野
オレンジ	アメリカ	南アフリカ
りんご	青森	ー
バナナ	フィリピン	ー

冷凍野菜	主産地	補助産地
冷凍タイ産インゲン	タイ	ー
冷凍小松菜	九州	ー
冷凍グリーンピース	ニュージーランド	ー
冷凍スイートコーン	アメリカ	ー
ナチュラルカットポテト	オランダ	ー
冷凍ほうれん草	スペイン	ー
冷凍里芋	青森	ー
冷凍ブロッコリー	エクアドル	ー
冷凍アスパラ	チリ	ー

肉類・魚類	産地
牛肉	オーストラリア
豚肉	カナダ・アメリカ・メキシコ・スペイン
鶏肉	日本
合挽ミンチ(牛豚)	日本・オーストラリア・カナダ
サバ	ノルウェー・アイスランド
タラ	アメリカ・ロシア
鮭	日本・ロシア
ホキ	ニュージーランド

一冨士フードサービス株式会社

TEL　06－6452－2201

【　関西B3　】

●加工食品以外の主な取り扱い商品の原産地を記載しています。

●商品入荷などの都合により、表示内容と異なる場合がございます。