



城星学園小学校 スクールランチメニュー 2020.10



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				栄養価
			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	
8	木	カレーライスうさぎハンバーグ乗せ (使い捨て皿使用) 和梨ゼリー (紙スプーン付き)	うさぎ型ハンバーグ・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	トマトケチャップ・とんかつソース・塩・カレールフ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 82 mg 食塩 2.4 g
13	火	ごはん 木の葉丼 シューマイ もやし中華 フルーツ(黄桃)	卵・油揚げ・かまぼこ シューマイ ハム	玉ねぎ・人参・みつば・干しいたけ 太もやし・きゅうり・人参 黄桃(缶詰)	滋賀県産こしひかり 砂糖・でん粉 ごま油・白ごま	醤油・みりん・和風だし 醤油・みりん・中華だし	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 88 mg 食塩 2.5 g
15	木	ロールパン(ジャムマーガリン付き) とんかつ スパゲティソテー キャベツのサラダ ミニぶどうかん	トンカツ ベーコン	玉ねぎ・しめじ・ピーマン キャベツ・人参・小松菜 寒天・ぶどうジュース	ロールパン・いちごジャム&マーガリン 油 スパゲティ・油 フレンチドレッシング・砂糖 砂糖	ソース ブイヨン・トマトケチャップ・塩	エネルギー 678 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 32.0 g カルシウム 49 mg 食塩 2.1 g
20	火	ごはん サバのソース煮 中華いため のり佃煮 フルーツ(オレンジ)	さば 焼豚	しょうが・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・人参・しょうが のり佃煮 オレンジ	滋賀県産こしひかり 砂糖 油・砂糖・でん粉	ウスターソース・醤油・酒 中華だし・醤油・酒	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 46 mg 食塩 2.6 g
22	木	ごはん ハンバーグトマトソース ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ(マンゴー)	ハンバーグ ツナフレーク	玉ねぎ・トマト・にんにく ブロッコリー・人参 マンゴー(缶詰)	滋賀県産こしひかり 砂糖・油 フライドポテト・油 ごまドレッシング	トマトケチャップ・塩・ブイヨン 塩	エネルギー 615 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 45 mg 食塩 2.0 g
27	火	ごはん チキンチャップ ウインナーとコーンのソテー こんにゃくのあまから煮 キャンディチーズ	鶏肉 ウインナー キャンディチーズ	コーン・玉ねぎ・いんげん	滋賀県産こしひかり 小麦粉・砂糖 油 黒こんにゃく・ごま油・砂糖	塩・トマトケチャップ・とんかつソース・ブイヨン 塩・中華だし 醤油・みりん・和風だし	エネルギー 644 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 68 mg 食塩 1.9 g
29	木	ごはん 厚揚げのカレー煮 春巻 かぼちゃの煮物 フルーツ(りんご)	厚揚げ・豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ニラ 春巻 かぼちゃ りんご	滋賀県産こしひかり 油 砂糖	中華だし・カレールフ・カレー粉・醤油・とんかつソース 醤油・みりん・和風だし	エネルギー 656 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.5 g カルシウム 165 mg 食塩 2.1 g

*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、ご了承下さい。



について→ スプーンがあると食べやすいメニューです。



原産地一覧表

2020年10月1日(木)～2020年10月31日(土)

生鮮野菜・果物	主産地	補助産地	冷凍野菜	主産地	補助産地
人参(国産)	青森	北海道	冷凍タイ産インゲン	タイ	—
大根	青森	北海道	冷凍皮なしカボチャ	北海道	—
キャベツ	群馬	長野	冷凍グリーンピース	ニュージーランド	—
白菜	長野	—	冷凍スイートコーン	アメリカ	—
白葱	鳥取	—	冷凍小松菜	九州	—
青葱	奈良	徳島	ナチュラルカットポテト	オランダ	—
ニラ	高知	大分	冷凍ほうれん草	スペイン	—
しろな	奈良	—	冷凍里芋	青森	—
胡瓜	北海道	長野	冷凍ブロッコリー	エクアドル	—
ズッキーニ	長野	—	冷凍アスパラ	チリ	—
トマト	北海道	—	肉類・魚類	産地	
ピーマン	青森	—	牛肉	オーストラリア・ニュージーランド	
南瓜	北海道	メキシコ	豚肉	カナダ・アメリカ・デンマーク	
茄子	奈良	—	鶏肉	日本	
チェリートマト	北海道	青森	合挽ミンチ(牛豚)	オーストラリア・デンマーク・カナダ	
三つ葉	大阪	愛知	サバ	ノルウェー	
さつまいも	千葉	茨城・熊本	タラ	アメリカ	
ゴボウ	北海道	—	鮭	日本・アメリカ・ロシア・チリ	
レンコン	徳島	—	ホキ	ニュージーランド	
長芋	北海道	青森			
じゃがいも	北海道	青森			
玉葱	北海道	—			
パセリ	長野	—			
カリフラワー	長野	—			
セロリ	長野	静岡			
オクラ	高知	徳島・宮崎			
生しいたけ	徳島	愛媛			
エリンギ	新潟	—			
えのき	長野	—			
しめじ	新潟	—			
まいたけ	新潟	—			
パプリカ(赤)	韓国	—			
パプリカ(黄)	韓国	—			
チンゲン菜(生)	静岡	長野・愛知			
オレンジ	アメリカ	—			
りんご	青森	—			
バナナ	フィリピン	—			

一富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。