

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ
からだ想いレシピ

いただきます

子ども弁当献立表



8/24 月	牛肉のビビンバ風炒め				卵 乳成分 小麦
	炒り豆腐				
	キャベツとウインナーのコンソメ煮				
	ほうれん草のお浸し				
	粉ふきいも				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
466kcal	20.2g	31.5g	25.3g	2.9g	

8/27 木	夏野菜カレー				卵 乳成分 小麦
	チャーシューと野菜の炒め物				
	チキンナゲット				
	ビーンズサラダ				
	福神漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal	20.2g	28.9g	30.7g	3.2g	

8/25 	天ぷら盛り合わせ（ほき、かぼちゃ、かきあげ）				卵 乳成分 小麦
	さつま揚げと切干大根の煮物				
	だしまき玉子				
	明太スパゲティサラダ				
	きゅうりとかにかまの酢の物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
467kcal	20.8g	29.4g	29.8g	3.2g	

8/28	金	麻婆豆腐				卵 乳成分 小麦 えび かに
		ちくわと鶏肉の照り煮				
		えびしゅうまい				
		春雨サラダ				
		パイン缶				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		468kcal	20.2g	25.6g	39.2g	2.8g

8/26 水	つくねハンバーグ				卵 乳成分 小麦 えび
	海鮮塩だれ炒め				
	キャベツときのこのソテー				
	ブロッコリーとチーズのサラダ				
	きゅうちゃん漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
445kcal	22.5g	21.7g	39.9g	4.2g	

【温め方】

フタと小分けカップを外し、
電子レンジ（500W）で約1分30秒。

【保管】

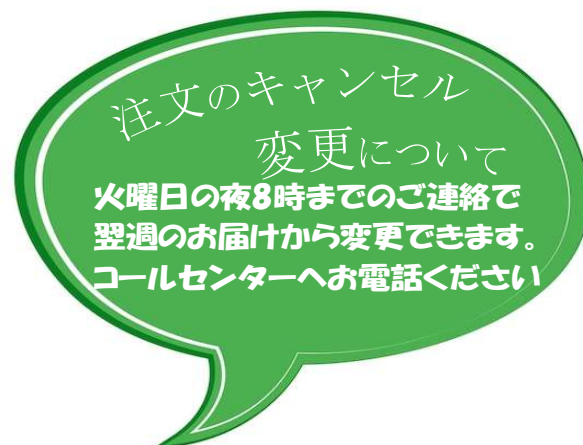
要冷蔵。

【アレルギー表示】

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、くるみ、落花生

【お願い】

- ・ 献立を一部変更する場合があります。
- ・ アレルギー非対応です。
- ・ 栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- ・ 魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。



県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

（受付時間） 月～金/午前8時30分～午後8時
土曜日/午前9時～午後5時