

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



8/31 月	打ち豆入りキーマカレー				卵 乳成分 小麦
	メンチカツ				
	まいたけとたまねぎのバターソテー				
	ささみときゅうりのからし酢和え				
	さつまいもと栗のサラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
499kcal	17.4g	30.2g	39.5g	3.4g	

9/3 木	豆腐ハンバーグ				卵 小麦
	豚肉とブロッコリーのかき油炒め				
	パプリカのソテー				
	きゅうりともやしのナムル				
	さつまいもはちみつ煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
451kcal	22.5g	25.3g	33.4g	3.1g	

9/1 	ポークカツレツポン酢				乳成分 小麦
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	切干大根の胡麻和え				
	高野豆腐の煮物				
	梅春雨				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
461kcal	23.4g	15.6g	56.8g	3.1g	

9/4 金	鶏のから揚げ				乳成分 小麦 えび
	春巻き				
	チャプチェ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	フルーツミックス				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	492kcal	22.1g	30.8g	31.6g	3.8g

9/2 水	油淋鶏				卵 乳成分 小麦
	ジャーマンポテト				
	しらすの炒りたまご				
	青じそスパゲティサラダ				
	らっきょう漬				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
482kcal	20.7g	30.3g	31.7g	3.8g	

【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】

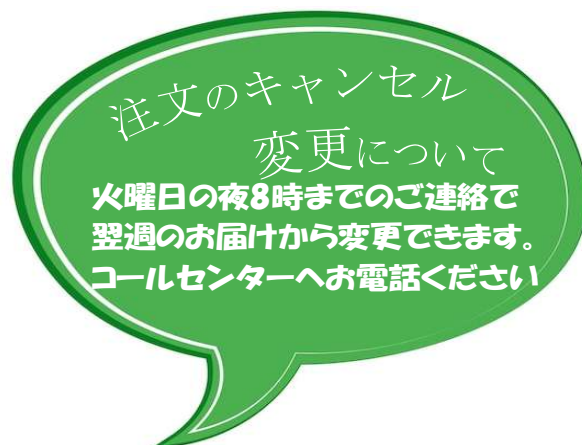
要冷蔵。

【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