

生徒 350円
生徒以外 550円

令和2年7月 尼崎市中学校弁当献立表

尼崎市教育委員会中学校給食担当



令和2年7月1日(水)～令和2年7月31日(金)

日			1(水)	2(木)	3(金)
献立			◆和風ハンバーグとイカフライ◆ 	◆高菜ごはん&とり天タルタル◆ 	◆チキンの玉ねぎソース◆
アレルギー物質	★弁当休業日は、 裏面です★		卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
栄養価		*栄養価は、(株)ハークスレイ計算 E:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂質	E827kcal、P23g、F30g	E1002kcal、P29g、F39g	E907kcal、P26g、F36g
日	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	お得です!10(金)
献立	◆とりめし&コロッケ◆ 	◆鶏となすのあげだし◆ 	◆チキン南蛮弁当◆ 	◎おろし天丼◎ 	◆かつカレー◆
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
栄養価	E1099kcal、P32g、F41g	E833kcal、P21g、F32g	E994kcal、P30g、F35g	E805kcal、P19g、F27g	E822kcal、P25g、F24g
日	13(月)	★新メニュー14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
献立	◆のり&とり天マヨ◆ 	◆ねぎ塩豚カルピ弁当◆ 	◆和風ハンバーグとイカフライ◆ 	◆豚バラなす炒めと天ぷら◆ 	◆唐揚げ&カレーライス◆
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
栄養価	E1038kcal、P25g、F39g	E908kcal、P23g、F41g	E827kcal、P23g、F30g	E862kcal、P21g、F34g	E926kcal、P34g、F34g
日	20(月)	21(火)	★新メニュー22(水)	23(木)	24(金)
献立	◆牛肉パプリカ炒め◆ 	◆鶏となすのあげだし◆ 	◆豚焼肉&唐揚げ◆ 	祝日 食券の販売はありません	祝日 食券の販売はありません
アレルギー物質	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	弁当休業日	
栄養価	E890kcal、P19g、F31g	E833kcal、P21g、F32g	E995kcal、P30g、F42g	海の日 スポーツの日	
日	★新メニュー27(月)	お得です!28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
献立	◆しょうが焼&唐揚げ◆ 	◆かつカレー◆ 	◆極厚ハンバーグ弁当◆ 	◆チキン南蛮弁当◆ 	◆牛焼肉弁当◆
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
栄養価	E948kcal、P25g、F41g	E822kcal、P25g、F24g	E874kcal、P32g、F29g	E994kcal、P30g、F35g	E900kcal、P32g、F33g

(令和2年6月19日現在)