

湘南学園小学校 お弁当予定献立表

11/2(月)～11/30(月)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
2(月)	チンジャオロース	精白米、豚肉、赤・黄・青ピーマン、竹の子、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、片栗粉、ごま油	小麦
	ミニサラダ	レタス、きゅうり、コーン、サラダ油、酢、塩、こしょう	
	りんご	りんご	
4(水)	肉そぼろの三色ごはん	精白米、豚肉、玉ねぎ、卵、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、鰹節、塩、サラダ油、ごま	小麦、卵
	鱈のサクサク揚げ 小松菜の海苔和え	精白米、鱈、サラダ菜、トマト、レモン、卵、パン粉、小麦粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース / 小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油	
	煮豆	大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩	
5(木)	八宝菜	精白米、豚肉、海老、白菜、もやし、人参、生姜、にんにく、ピーマン、塩、サラダ油、酒、ガラスープ、砂糖、醤油、片栗粉、塩	小麦、海老
	ひじきと大豆の煮もの	ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油	
	黄桃	黄桃	
6(金)	生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、ハセリ	小麦
	大学芋	さつまいも、砂糖、しょうゆ、サラダ油、ごま	
	白菜の漬漬け	白菜、水、食塩、昆布の佃煮	
9(月)	もずくの炊き込みご飯	精白米、もずく、油揚げ、人参、生姜、小ねぎ、ごま、酒、みりん、しょうゆ、サラダ油	小麦、卵、乳
	磯辺揚げ、サツマイモのサラダ	竹輪、青のり、小麦粉、塩、サラダ油 / さつまいも、ハム、マヨネーズ、チーズ、塩、こしょう、ごま	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり、ゆかり、塩	
10(火)	唐揚げ	精白米、鶏肉、レタス、水菜、赤ピーマン、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	小麦
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、煮干し、鰹節	
	ぶどう	ぶどう	
11(水)	ドライカレー	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、生姜、にんにく、ハセリ、カレー粉、トマト水煮缶、ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ	小麦、卵、乳
	マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ハム、ヨーグルト、きゅうり、マヨネーズ、塩、砂糖	
	冬瓜の含め煮	冬瓜、油揚げ、砂糖、みりん、醤油、煮干し、鰹節	
12(木)	鶏のメンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、トマト、小麦粉、パン粉、おから、味噌、塩、こしょう、サラダ油	小麦、卵
	切干大根のサラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう	
	みかん寒	みかん、ミカンジュース、寒天、砂糖	
13(金)	豚肉の味噌漬け	精白米、豚肉、りんご、キャベツ、赤玉ねぎ、味噌、酒、みりん、砂糖	小麦、卵、乳
	洋風煮卵	卵、ケチャップ、砂糖、粉チーズ	
	れんごんの甘酢漬け	れんごん、酢、砂糖、塩、にんにく、サラダ油	
16(月)	鶏の照り焼き野菜添え	精白米、鶏肉、なす、れんごん、人参、にんにく、みりん、醤油、酒、サラダ油、あんずジャム、煮干し、鰹節、サラダ菜	小麦
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、薄口醤油、ごま油、ごま	
	バナナ	バナナ	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17(火)	ハンバーグ デミグラスソース	精白米、合挽き肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、ナツメグ、塩、こしょう、バター、ケチャップ、赤ワイン、醤油、コンソメ、チーズ	小麦、卵、乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、塩、こしょう	
	わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、オリーブ油、醤油	
19(木)	さつまいもごはん	精白米、さつまいも、塩、酒、みりん、ごま	小麦、卵、乳
	鮭フライ、五目金平	鮭、塩、こしょう、小麦粉、卵、牛乳、サラダ菜、ミニトマト、サラダ油、ソース、パン粉 / 豚肉、しらたき、ごぼう、れんごん、赤唐辛子、いんげん、醤油、酒、みりん、砂糖、ごま油	
	かぶのゆかり和え	かぶ、塩、ゆかり、かぶの葉	
20(金)	鶏肉のグリルきのご炒めソース	精白米、鶏肉、しめじ、椎茸、えのき、小ねぎ、小麦粉、サラダ油、バター、醤油、塩、こしょう、白ワイン	小麦、乳
	柿の酢の物	柿、人参、大根、三つ葉、醤油、酢、スタチ、塩、ごま、煮干し、鰹節	
	ココロこさつまいもの金平	さつまいも、砂糖、サラダ油	
24(火)	ポークソテー	精白米、豚肉、じゃがいも、サラダ菜、ミニトマト、オイスターソース、酒、ケチャップ、砂糖、サラダ油、塩、こしょう	小麦、落花生
	南瓜とひじきのサラダ	南瓜、れんごん、大根葉、ひじき、アーモンド、オリーブオイル、塩、こしょう	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく、サラダ油、しょうゆ、鰹節	
25(水)	鶏のトマトクリーム煮	精白米、鶏肉、玉ねぎ、トマト、サラダ菜、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、小麦粉、コンソメ、ハセリ	小麦、卵、乳
	茹で卵、人参の甘煮	卵、塩 / 人参、コンソメ、砂糖、塩	
	フライドポテト	フライドポテト、塩	
	クッキー	小麦、バター、砂糖、サラダ油	
26(木)	鮭の変わりパン粉焼き	精白米、鮭、サラダ菜、マスタード、ウスターソース、マヨネーズ、塩、こしょう、ハセリ、オリーブ油、パン粉	小麦、卵
	チャプチェ	牛肉、玉ねぎ、小松菜、春雨(さつまいも)、しめじ、人参、にんにく、醤油、みりん、ガラスープ、ごま油、砂糖、塩、こしょう、ごま	
	オレンジ	オレンジ	
27(金)	きつね寿司	精白米、油あげ、甘酢生姜、ごま、酢、砂糖、塩	小麦、卵
	ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め	ウインナー、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、コンソメ	
	南瓜の甘辛煮、フロッコリーの海苔マヨ和え	南瓜、みりん、酒、薄口しょうゆ、砂糖 / フロッコリー、白ワイン、マヨネーズ、海苔の佃煮	
30(月)	焼き肉	精白米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、にんにく、レタス、きゅうり、砂糖、醤油、味噌、ごま、コチュジャン、ほろみつ、ごま油、サラダ油	小麦、乳
	茄子の田舎煮	茄子、醤油、砂糖、ごま油	
	ふかし芋	さつまいも、塩、バター	

11月のスクールランチ日程
 9日(月) 3年生 19日(木) 4年生
 11日(水) 2年生 20日(金) 6年生
 12日(木) 5年生 27日(金) 1年生

※11月25日お弁当を申し込んだ方には、2周年記念の小さな手作りクッキーがもれなく付きますので、楽しみにしていて下さい。