

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 6/1(水)～6/30(木)

日付	メニュー	原材料	アレルギー	日付	メニュー	原材料	アレルギー	日付	メニュー	原材料	アレルギー	
1 (水)	鶏ごぼう天	精白米、鶏肉、鶏卵、ごぼう、サラダ菜、ミニトマト、生姜、醤油、酒、ごま油、小麦粉、片栗粉、サラダ油	小麦卵	14 (火)	スパニッシュオムレツ	精白米、卵、ベーコン、牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、サラダ菜、チーズ、ケチャップ、塩、こしょう、サラダ油	小麦卵乳	27 (月)	回鍋肉	精白米、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく、甜麺醬、豆板醬、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	卵	
	ウインナーと玉ねぎの炒め物	ウインナー、玉ねぎ、サラダ油、塩、こしょう			南瓜のサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩			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		
	ほうれん草の煮びたし	ほうれん草、じゃこ、みりん、醤油、砂糖、煮干し、鰹節			きな粉マカロニ	マカロニ、きな粉、砂糖			茹で卵	卵、塩		
2 (木)	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、たけのこ、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、片栗粉、サラダ油、オリーブオイル、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、ごま油	小麦卵	15 (水)	味噌カツ	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、卵、小麦粉、パン粉、みそ、リンゴジュース、砂糖、塩、こしょう	小麦卵	28 (火)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、キャベツ、チーズ、酒、醤油、砂糖、にんにく、塩、こしょう、サラダ油	乳	
	さつまいものレモン煮	さつまいも、砂糖、酒、塩、レモン			れんこんの甘辛煮	れんこん、醤油、砂糖、ごま、片栗粉、サラダ油			切干大根	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		
	小松菜の海苔和え	小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、鰹節、煮干し、ごま			人参の甘酢漬	人参、レーズン、りんご酢、砂糖、塩、サラダ油、こしょう			いんげんの胡麻和え	いんげん、ごま、砂糖、醤油		
3 (金)	春野菜と牛肉のカレー炒め	精白米、牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、スナップエンドウ、カレー粉、塩、こしょう、バター、サラダ油	乳	16 (木)	チキンステーキ	精白米、鶏肉、じゃがいも、サラダ菜、オリーブオイル、ケチャップ、酒、醤油、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	小麦	29 (水)	鮭寿司	精白米、鮭、三つ葉、ねぎ、砂糖、酢、ごま、のり、塩	小麦卵	
	きゅうりとみかんの酢の物	きゅうり、わかめ、みかん、酢、砂糖、塩、醤油、煮干し、鰹節			和風パスタ	マカロニ、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、にんにく、のり、サラダ油、塩、醤油			宝袋	鶏肉、人参、ごぼう、いんげん、生姜、ウズラ卵、油揚げ、醤油、片栗粉、酒、砂糖、みりん		
	煮豆	大豆、砂糖、醤油、塩、昆布			キャベツのレモンナムル	キャベツ、レモン、塩、ごま油、昆布			ミニかき揚げ / かぶの浅漬	玉ねぎ、小麦粉、片栗粉、塩、サラダ油 / かぶ、塩、砂糖		
6 (月)	生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、パセリ、生姜、酒、みりん、醤油、サラダ油	小麦	17 (金)	ポークチャップ	精白米、豚肉、玉ねぎ、サラダ菜、ブロッコリー、にんにく、ケチャップ、ソース、片栗粉、砂糖、酒、塩、こしょう、サラダ油	小麦卵乳	30 (木)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、揚げ玉、玉ねぎ、みりん、酒、砂糖、三つ葉、醤油、のり、鰹節、煮干し	小麦卵乳海老	
	ひじきのサラダ	ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、こしょう			大学芋	さつまいも、砂糖、ごま、サラダ油			マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ヨーグルト、きゅうり、塩、マヨネーズ、砂糖		
	竹輪煮	竹輪、ちくわ、醤油、みりん、砂糖、煮干し、鰹節			きゅうりのゆかり和え	きゅうり、塩、ゆかり			大根餅	大根、小ネギ、干しエビ、鰹節、塩、小麦粉、片栗粉、サラダ油		
7 (火)	鶏メンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、ミニトマト、小麦粉、パン粉、おから、味噌、ソース、塩、こしょう、サラダ油	小麦卵	20 (月)	炊き込み炒飯	精白米、焼き豚、卵、ねぎ、しいたけ、にんにく、こねぎ、甘酢生姜、ガラスープ、サラダ油、ごま油、酒、塩、こしょう、醤油	小麦卵乳	スクールランチ	<日程>	2日3年生 10日1年生 24日2年生	お弁当予定献立表をご覧ください。 (箸などは、お持たせ下さい)	
	切干大根	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			ポテトとチーズのはさみ揚げ / キャベツとりんごのサラダ	餃子の皮、じゃがいも、チーズ、サラダ菜、コンソメ、牛乳、塩、こしょう、サラダ油 / キャベツ、りんご、塩、マヨネーズ、はちみつ			カフェテリアランチ	<日程>		9日4年生 23日6年生
	スナップエンドウの酢味噌和え	スナップエンドウ、味噌、砂糖、酢			わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、オリーブ油、醤油				<メニュー>		下記献立表をご覧ください。
8 (水)	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、玉ねぎ、ブロッコリー、マヨネーズ、塩、こしょう、パセリ、パン粉、オリーブ油	小麦	21 (火)	コロッケ	精白米、じゃがいも、合挽き、卵、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、塩、ナツメグ、牛乳、小麦、パン粉、サラダ油	小麦卵乳	9 (木)		BBQチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、レタス、きゅうり、ソース、サラダ油、ケチャップ、砂糖、みりん、醤油、塩、こしょう	小麦卵
	ミニミートソース	スパゲッティ、合いびき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ、にんにく、トマト缶、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、小麦粉、バター、塩、こしょう、サラダ油			根菜の金平	れんこん、人参、ごま油、ごま、みりん、酒、醤油、砂糖			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、コンソメ、パセリ		
	南瓜の含め煮	南瓜、醤油、みりん、鰹節、煮干し			オレンジ	オレンジ			きのこのコンソメスープ	きのこ、小ネギ、コンソメ、塩、こしょう、サラダ油		
9 (木)	ジュシーハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、コーン、サラダ油、ブロッコリー、バター、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう	小麦卵乳	22 (水)	ドライカレー	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、トマト缶、大豆、サラダ油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、塩	小麦卵乳	23 (木)	中華麺(自家製焼き豚)	中華麺、ラーメンスープ、豚肉、醤油、みりん、砂糖、ねぎ、生姜、にんにく、わかめ、ガラスープ、煮干し	小麦卵	
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、塩、酢、こしょう			シラスの鉄骨サラダ	シラス、ひじき、人参、コーン、きゅうり、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油			みかんゼリー	みかんジュース、ゼラチン、砂糖		
	みかん寒	オレンジジュース、みかん缶、砂糖、寒天			蒸しパン	ホットケーキミックス、卵、牛乳、バニラエッセンス、サラダ油						
10 (金)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、サラダ菜、ミニトマト、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	小麦	23 (木)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、にんじん、サラダ菜、ミニトマト、小麦粉、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ油	小麦	24 (金)	油淋鶏	精白米、鶏肉、レタス、水菜、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、サラダ油、ごま油	小麦	
	コールスロー	キャベツ、人参、玉ねぎ、サラダ油、酢、塩、こしょう、コーン			切干大根サラダ	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			こんにやくのかか煮	こんにやく、サラダ油、醤油、鰹節		
	新じゃがのごま煮	じゃがいも、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、サラダ油、鰹節、煮干し			パイ	パイ缶			ほうれん草と人参のナムル	ほうれん草、人参、醤油、みりん、酢、ごま、ごま油		
13 (月)	油淋鶏	精白米、鶏肉、レタス、水菜、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、サラダ油、ごま油	小麦	24 (金)	ひじきおこわ	精白米、もち米、シラス、ひじき、人参、ごぼう、みりん	小麦乳	23 (木)			小麦卵	
	こんにやくのかか煮	こんにやく、サラダ油、醤油、鰹節			厚揚げの五目煮 / じゃがチーズ	生揚げ、竹輪、ごぼう、人参、こんにやく、さやいんげん、ごま油、サラダ油、砂糖、みりん、醤油、鰹節、煮干し / じゃがいも、チーズ、サラダ油、塩、片栗粉、パセリ						
	ほうれん草と人参のナムル	ほうれん草、人参、醤油、みりん、酢、ごま、ごま油			たくわんのおかか和え	たくあん、鰹節、ごま						