

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 10/4 (火) ~ 10/31 (月)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
4 (火)	きつねごはん	精白米、油あげ、生姜、ごま、酢、砂糖、塩	乳
	チャプチェ/竹輪とコーンのマヨネーズ焼き	牛肉、醤油、みりん、人参、しめじ、玉ねぎ、小松菜、春雨、ごま、にんにく、塩、こしょう、砂糖、ガラスープ、ごま油/竹輪、コーン、マヨネーズ、チーズ	
	梨	梨	
5 (水)	いわしの満点揚げ	精白米、いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、生姜、豆腐、卵、みりん、味噌、片栗粉、サラダ油	卵
	ジャガイモの金平	じゃがいも、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、ごま、酒、砂糖、醤油、サラダ油	
	煮豆	大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩	
6 (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
	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	
	黄桃	黄桃缶	
13 (木)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、 garam masala、パプリカ、ヨーグルト	乳
	千草和え	小松菜、えのき、にんじん、醤油、みりん、ごま油	
	りんご	りんご	
14 (金)	焼き肉	精白米、牛肉、醤油、砂糖、ごま、にんにく、しょうが、こしょう、ごま油、玉ねぎ、サラダ菜、サラダ油	乳卵
	おからサラダ	おから、卵、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、薄口醤油、塩、こしょう	
	キノコのチーズ焼き	しめじ、醤油、チーズ	
19 (水)	鮭のきのこクリームソース煮	精白米、鮭、サラダ菜、小麦粉、サラダ油、塩、こしょう、しめじ、まいたけ、椎茸、バター、酒、牛乳、味噌、チーズ	小麦乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ、グリーンピース、醤油、砂糖、煮干し、鰹節	
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ、赤玉ねぎ、ツナ、醤油、サラダ油、砂糖、酢	
20 (木)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、ピーマン、玉ねぎ、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
	ジャガイモのさっぱりサラダ	ジャガイモ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	みかん寒	オレンジジュース、みかん缶、砂糖、寒天	
21 (金)	すきやき風煮	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、焼き豆腐、砂糖、醤油、みりん	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	
	小松菜の海苔和え	小松菜、ごま、砂糖、醤油、のり、みりん、ごま油、鰹節、煮干し	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
24 (月)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	
	いんげん胡麻和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、ごま油、鰹節、煮干し、醤油、砂糖、酒、みりん	
25 (火)	プルコギ	精白米、牛肉、にんにく、醤油、酒、辛子みそ、砂糖、ごま油、玉ねぎ、人参、もやし、にら、サラダ油、ごま	
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウィンナー、サラダ油、塩、こしょう、コンソメ、パセリ	
	人参サラダ	人参、レーズン、酢、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	
26 (水)	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	
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、サラダ油、鰹節、煮干し	
	ぶどう	ぶどう	
27 (木)	豆腐のドライカレー	精白米、鶏肉、玉ねぎ、塩、こしょう、サラダ油、豆腐、にんにく、生姜、豆乳、クミン、カレー粉、醤油、トマト缶	小麦乳
	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	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、卵、サラダ油、レーズン	
28 (金)	鶏肉のマーマレード焼き	精白米、鶏肉、にんにく、生姜、マーマレード、醤油、サラダ菜、ミニトマト	
	にらとえのきの醤油炒め	にら、えのき、ごま油、酒、醤油	
	ふかしもち	さつまいも、塩	
31 (月)	白身魚フライ ~タルタルソース~	精白米、白身魚、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、卵、パン粉、塩、こしょう、レモン汁、サラダ油	小麦卵
	お肉と根菜の金平	豚肉、ピーマン、蓮根、醤油、みりん、砂糖、酒、ごま油、ごま、人参	
	小松菜と人参のナムル	小松菜、人参、醤油、みりん、酢、ごま、ごま油	

スクールランチ (メニューは下記日程のお弁当予定献立表をご覧ください。箸などは、お持たせください。)

<日程> 19日(水)1年生、20日(木)3年生、25日(火)4年生、27日(木)5年生、28日(金)2年生

カフェテリアランチ <日程> 28日(金)6年生 <メニュー> 下記献立表をご覧ください。

28 (金)	生姜焼き	精白米、豚肉、酒、みりん、醤油、生姜、玉ねぎ、サラダ油、キャベツ、ミニトマト、パセリ
	さつまいものレモン煮	さつまいも、レモン、酒、砂糖、塩
	味噌汁	豆腐、ねぎ、鰹節、煮干し、味噌