

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 6月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (木)	炊き込み炒飯	精白米、ガラスープ、豚肉、ねぎ、しいたけ、にんにく、サラダ油、ごま油、酒、塩、こしょう、醤油、卵、小ねぎ、生姜	小麦 卵 乳
	ポテトとチーズのはさみ揚げ/ キャベツと玉ねぎのサラダ	じゃが芋、チーズ、コンソメ、牛乳、塩、こしょう、餃子の皮、サラダ油、サラダ菜/ キャベツ、玉ねぎ、ツナ、サラダ油、醤油、砂糖、酢、鰹節	
	いんげんの胡麻和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
2 (金) 1年ス クール ランチ	チキンステーキ	精白米、鶏肉、塩、こしょう、サラダ油、酒、砂糖、醤油、オリーブオイル、ケチャップ、サラダ菜、ミニトマト	
	ひじきのサラダ	しらす、醤油、砂糖、ひじき、人参、コーン、きゅうり、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく、サラダ油、鰹節、醤油	
5 (月)	生姜焼き	精白米、豚肉、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、キャベツ、ミニトマト	
	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
	にらとえのきの醤油炒め	にら、えのき、ごま油、サラダ油、塩、こしょう、醤油	
6 (火)	豚肉の鍛焼き	精白米、豚肉、醤油、酒、みりん、砂糖、塩、小松菜、片栗粉、サラダ油、ミニトマト	
	ひじきの五目煮	ひじき、人参、れんこん、しらたき、唐辛子、いんげん、サラダ油、ごま油、酒、砂糖、醤油	
	オレンジ	オレンジ	
8 (木)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、レモン、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムサラ、パプリカ粉、ヨーグルト、サラダ菜、ミニトマト	乳
	シャキシャキ野菜の金平	人参、大根、小松菜、ごま油、砂糖、みりん、醤油、ごま	
	きのこのチーズ焼き	しめじ、醤油、チーズ	
9 (金)	スパニッシュオムレツ	精白米、卵、牛乳、塩、じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、こしょう、チーズ、ケチャップ、サラダ油、サラダ菜	卵 乳
	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ、塩、りんご、マヨネーズ、レモン汁、はちみつ	
	カレービーマン炒め	ビーマン、パプリカ、塩、サラダ油、醤油	
12 (月)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、酒、醤油、砂糖、にんにく、サラダ油、トマト、ビーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、チーズ、キャベツ	乳
	さつま芋のレモン煮	さつまいも、レモン、酒、砂糖、塩	
	人参のナムル	人参、醤油、みりん、酢、ごま油、ごま	
13 (火)	鮭寿司	精白米、砂糖、塩、酢、鮭、ねぎ、ごま、のり、みつば	小麦
	ミニかき揚げ/ポパイサラダ	玉ねぎ、小麦粉、片栗粉、塩、サラダ油/ほうれん草、コーン、ハム、醤油、こしょう、酒、レモン汁、砂糖、塩、サラダ油	
	竹輪煮	竹輪、竹輪心、醤油、みりん、砂糖、鰹節、煮干し	
6年カ フェテ リアラ ンチ	麻婆丼	精白米、豆腐、豚肉、ねぎ、にんにく、生姜、サラダ油、豆板醤、甜麺醤、砂糖、醤油、酒、ガラスープ、片栗粉、味噌	
	コールスロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	味噌汁(小松菜)	小松菜、鰹節、煮干し、味噌	
14 (水)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、人参、小麦粉、サラダ油、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ菜、ミニトマト	小麦 乳
	切干大根のサラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、サラダ油、酢、塩、醤油、ごま、こしょう	
	牛乳寒天	牛乳、砂糖、みかん缶、寒天	
15 (木)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、玉ねぎ、鰹節、煮干し、みりん、酒、砂糖、醤油、のり、みつば、焼き鮭	小麦 卵 乳
	南瓜サラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	りんごの蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油、りんご、砂糖、レモン汁	
16 (金) 3年ス クール ランチ	焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、サラダ油、ウスターソース、ケチャップ、醤油、青のり、ガラスープ	小麦 卵
	磯辺揚げ/蒸し野菜	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油、ミニトマト/ブロッコリー、人参、塩	
	きゅうりとみかんの酢の物	きゅうり、わかめ、みかん缶、酢、砂糖、醤油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
19 (月) 食育の 日	コーンボール	精白米、鶏肉、コーン、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、片栗粉、キャベツ、ミニトマト、ケチャップ	小麦 卵
	はんぺんとオクラの胡麻味噌和え	はんぺん、おくら、味噌、みりん、すりごま	
	しらす入り炒り卵	卵、砂糖、醤油、鰹節、煮干し、しらす、サラダ油	
20 (火)	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	
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
	きのこのマリネ	しめじ、人参、玉ねぎ、サラダ油、酢、塩、こしょう、醤油	
21 (水)	回鍋肉	精白米、豚肉、醤油、酒、キャベツ、ビーマン、ねぎ、生姜、にんにく、甜麺醤、片栗粉、サラダ油	
	カラフルナムル	もやし、ビーマン、パプリカ、塩、にんにく、ごま油	
	さつま芋とりんごのきんとん	さつま芋、砂糖、りんご、塩、レモン汁	
5年カ フェテ リアラ ンチ	タコライス	精白米、牛肉、豚肉、玉ねぎ、サラダ油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、レタス、トマト	
	もやしと小松菜のナムル	小松菜、醤油、みりん、酢、ごま油、ごま、もやし	
	味噌汁(大根と揚げ)	大根、油揚げ、鰹節、煮干し、味噌	
22 (木) 4年ス クール ランチ	鮭フライ	精白米、鮭、塩、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン汁	小麦 卵
	じゃが芋のさっぱりサラダ	じゃが芋、きゅうり、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
	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	
23 (金)	ポークチャップ	精白米、豚肉、塩、酒、にんにく、サラダ油、玉ねぎ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、こしょう、サラダ菜、ミニトマト	
	ブロッコリーの海苔和え	ブロッコリー、マヨネーズ、海苔の佃煮	
	人参の甘酢	人参、レーズン、サラダ油、りんご酢、砂糖、塩、こしょう	
26 (月)	ブルコギ	精白米、牛肉、にんにく、醤油、酒、甜麺醤、コチュジャン、砂糖、ごま油、玉ねぎ、人参、もやし、にら、サラダ油、ごま	
	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	
	スナップエンドウのおかか和え	スナップエンドウ、鰹節、醤油	
27 (火)	カレーピラフ	精白米、玉ねぎ、人参、ウインナー、コーン、コンソメ、醤油、カレー粉、オリーブ油	乳
	じゃが芋のそばろ煮/ ブロッコリーとえのきのソテー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、サラダ油、こんにゃく、醤油、砂糖、片栗粉/ ブロッコリー、えのき、サラダ油、バター、塩、こしょう	
	パイナップル	パイナップル	
28 (水)	油淋鶏	精白米、鶏肉、生姜、醤油、酒、サラダ油、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、ごま油、ねぎ、にんにく、レタス、ミニトマト	小麦
	じゃごサラダ	キャベツ、小松菜、ちりめんじゃこ、醤油、酢、砂糖	
	オレンジ寒天	オレンジジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
29 (木) 2年ス クール ランチ	鮭のオランダ焼き	精白米、鮭、塩、白ワイン、人参、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、こしょう、パン粉、サラダ菜、ミニトマト	小麦
	ウインナーと玉ねぎの炒めもの	ウインナー、玉ねぎ、サラダ油、塩、こしょう	
	千草和え	小松菜、えのき、人参、醤油、ごま油、みりん	
30 (金) 1年ス クール ランチ	豚肉の味噌漬け	精白米、豚肉、味噌、みりん、砂糖、にんにく、酒、キャベツ、赤玉ねぎ	
	大豆のツナサラダ	大豆、ツナフレーク、レモン汁、マヨネーズ、塩	
	わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、サラダ油、醤油	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください。

<お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。

<お弁当予約のキャンセル>原則として、前日の24時までとなります。
ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までに本事務所までご連絡ください。