

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 1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
11 (木)	ハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、ミニトマト	小麦 卵 乳
	フライドポテト	じゃが芋、サラダ油、塩	
	ブロッコリーと人参のグラッセ	ブロッコリー、人参、砂糖、バター	
12 (金)	アジのサクサク揚げ	精白米、鰯、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト、ウスターソース	小麦
	小松菜ののり和え	小松菜、海苔、醤油、みりん、砂糖、ごま油、鰹節、煮干し、ごま	
	ウインナーのケチャップ炒め	ウインナー、玉ねぎ、サラダ油、砂糖、酒、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、サラダ菜	
15 (月)	ドライカレー	精白米、豆腐、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト缶、豆乳、クミン、カレー粉、サラダ油、醤油、塩、こしょう	
	ジャーマンポテト	じゃが芋、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	
	みかんのシロップ漬け	みかん缶	
16 (火)	豚肉の甘辛炒め	精白米、豚肉、小麦粉、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、みりん、サラダ油、キャベツ	小麦 乳
	ラタトゥイユ	ベーコン、なす、ズッキーニ、ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、サラダ油、にんにく、唐辛子、トマト缶、コンソメ、ローリエ	
	ちくわとコーンのマヨネーズ焼き	竹輪、コーン、マヨネーズ、チーズ	
17 (水)	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	
	南瓜とナスの焼き浸し	南瓜、なす、煮干し、鰹節、砂糖、みりん、酒、枝豆	
18 (木) 3年 スクール ランチ	豚肉の中華風炒め	豚肉、砂糖、醤油、酒、ウスターソース、にんにく、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	
	和風パスタ	スパゲッティ、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、サラダ油、にんにく、塩、醤油、海苔	
	大学芋	さつまいも、砂糖、ごま	
19 (金) 食育の日 2年 スクール ランチ	七草の炊き込みご飯	精白米、鰹節、煮干し、醤油、みりん、塩、ごま油、七草	卵
	イワシの満点揚げ	鰯、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、サラダ菜、ミニトマト	
	オレンジ／こんにゃくのおかか煮	オレンジ／こんにゃく、サラダ油、鰹節、醤油	
22 (月)	鮭のカップ焼き	精白米、鮭、塩、マヨネーズ、玉ねぎ、パン粉、パセリ	小麦 乳
	ジャガイモの金平	じゃが芋、サラダ油、人参、ごぼう、こんにゃく、豚肉、酒、砂糖、醤油、ごま	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
24 (水)	コロッケ	精白米、じゃが芋、卵、合いびき肉、玉ねぎ、塩、ナツメグ、牛乳、小麦粉、パン粉、サラダ油、キャベツ、ミニトマト	小麦 卵 乳
	ピーマンのじゃこ炒め	ピーマン、じゃこ、醤油、みりん、砂糖、ごま油	
	煮豆	大豆、刻み昆布、砂糖、塩、醤油	
6年 カテリア ランチ	しらす丼	精白米、しらす、チーズ、鰹節、醤油、生姜、海苔、小ねぎ	乳
	五目金平	豚肉、ごぼう、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	
	味噌汁（大根）	大根、煮干し、鰹節、味噌	
25 (木)	豚肉のお好み焼き風	精白米、豚肉、生姜、酒、ウスターソース、キャベツ、にら、人参、塩、こしょう、青のり、小麦粉、サラダ油	小麦 乳
	小松菜とじゃこのサッと煮	小松菜、じゃこ、鰹節、煮干し、醤油、みりん	
	ふかしいも	さつまいも、バター、塩	
4年 カテリア ランチ	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、紅しょうが	卵
	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	
	りんごゼリー	リンゴジュース、ゼラチン、砂糖	
26 (金) 1年 スクール ランチ	ピーマンの肉詰め	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、酒、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、醤油、ピーマン、赤パプリカ、サラダ菜、ミニトマト	小麦 卵
	味噌かんぷら	じゃが芋、味噌、砂糖、みりん、サラダ油	
	卵焼き	卵、砂糖、醤油、鰹節、煮干し、サラダ油	
5年 カテリア ランチ	ポークカレー	精白米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、サラダ油、塩、コンソメ、小麦粉、バター、カレー粉、クミン、コリアンダー、カルダモン、ローリエ、脱脂粉乳、ウスターソース、ケチャップ、醤油、マンゴーチャツネ	小麦 乳
	コールスロー	キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、玉ねぎ	
	みかん	みかん	
29 (月)	回鍋肉	精白米、豚肉、醤油、酒、キャベツ、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく、甜麺醬、片栗粉、サラダ油	乳
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま	
	大根ステーキ	大根、バター、サラダ油、醤油、みりん	
30 (火)	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	
	厚揚げの煮物	厚揚げ、グリーンピース、醤油、砂糖、鰹節、煮干し	
	いちご	いちご	
31 (水)	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、ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、チーズ、キャベツ	乳
	小松菜と人参のナムル	小松菜、醤油、人参、みりん、酢、ごま油、ごま	
	かぶの浅漬け	かぶ、塩、砂糖	

※「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時までラボ事務所までご連絡ください。

今回は献立のみです、新年の通信は1月10日に配布いたします。