

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (木)	味噌カツ	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、味噌、砂糖、リンゴジュース、塩、こしょう、卵、小麦粉、パン粉、サラダ油	小麦 卵 乳
	プロテインサラダ	大豆、じゃがいも、人参、きゅうり、パセリ、チーズ、レーズン、マヨネーズ、塩、こしょう	
	わかめの炒め煮	わかめ、鰹節、生姜、オリーブ油、醤油	
2 (金)	揚げ大豆ごはん	精白米、酒、大豆、醤油、塩	
	肉じゃが/柿の酢の物	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、サラダ油、醤油、砂糖、煮干し、鰹節/かき、人参、大根、三つ葉、塩、薄口醤油、酢、すだち酢、ごま	
	白菜の浅漬け	白菜、塩、こんぶの佃煮	
5 (月)	ミートローフ(チーズ入り)	精白米、豚肉、味噌、小麦粉、醤油、砂糖、酒、みりん、レタス、オリーブ油、チーズ	小麦 卵 乳
	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、醤油、こしょう	
	炒り卵	卵、砂糖、醤油、煮干し、鰹節、サラダ油、青のり、片栗粉	
6 (火)	油淋鶏	精白米、鶏肉、生姜、にんにく、ねぎ、レタス、水菜、醤油、酒、サラダ油、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、ごま油	小麦
	南瓜サラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	いんげん胡麻和え	いんげん、にんじん、ごま、醤油、砂糖	
7 (水)	スパニッシュオムレツ	精白米、卵、牛乳、塩、じゃがいも、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	小麦 卵 乳
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油	
	大豆の煮もの	大豆、刻み昆布、砂糖、塩、醤油	
8 (木)	キンパ	精白米、牛肉、人参、ほうれん草、きゅうり、たくあん、のり、ごま、にんにく、しょうが、醤油、砂糖、酒、塩、ごま油	小麦
	焼売/オレンジ	豆腐、鶏肉、ねぎ、しょうが、醤油、オイスターソース、片栗粉、塩、しゅうまいの皮/オレンジ	
	わかめときゅうりの酢の物	きゅうり、人参、わかめ、醤油、酢、砂糖、ごま油	
9 (金) ひかり かがやき スクール ランチ	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、レモン汁、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ、ヨーグルト、サラダ菜、ミニトマト	乳
	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	
	みかん寒	オレンジジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
5年 カエティ ランチ	ポークチャップ	精白米、豚肉、サラダ油、玉ねぎ、にんにく、ウスターソース、ケチャップ、酒、コンソメ、サラダ菜、じゃがいも	
	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	
	けんちん汁	ごぼう、さといも、大根、人参、こんにゃく、油揚げ、ごま油、酒、醤油、塩、ねぎ、かつお節、煮干し	
13 (火)	鶏のチャーシュー焼き	精白米、鶏肉、サニーレタス、ミニトマト、レモン、カレー粉、オイスターソース、酒、こしょう、サラダ油、砂糖、醤油	
	がんもとこんにゃくの おでん風	玉こんにゃく、がんも、こんぶ、薄口醤油、みりん、酒、砂糖、塩	
	りんご	りんご	
14 (水) バレン ティン	メンチカツ	精白米、鶏肉、卵、キャベツ、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース、マカロニ、ケチャップ、マヨネーズ、みりん	小麦 卵
	キャベツとたまねぎの サラダ	キャベツ、玉ねぎ、ツナ、サラダ油、醤油、砂糖、酢、鰹節	
	いちごのチョコレート 掛け	いちご、チョコレート	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
15 (木) 3年 スクール ランチ	ミートボールとかぶの トマト煮	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、サラダ油、かぶ、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう、ブロッコリー	卵
	ミネラルたっぷりサラダ	茎わかめ、キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり、大豆、砂糖、醤油、酢、サラダ油、塩	
	パイナップル	パイナップル缶	
16 (金) 1年 スクール ランチ	白身魚の香草パン粉焼き	精白米、白身魚、塩、パン粉、パセリ、にんにく、チーズ、オリーブ油、トマトソース、サラダ菜、ミニトマト、じゃがいも、サラダ油	小麦 乳 エビ
	ポパイサラダ	ほうれん草、コーン、ハム、サラダ油、レモン汁、酒、醤油、砂糖、塩、こしょう	
	大根餅	大根、小ねぎ、干しエビ、鰹節、塩、小麦粉、片栗粉	
19 (月) 食育の 日	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
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージ、サラダ油、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	
	五目煮豆	大豆、人参、れんこん、こんにゃく、昆布、みりん、砂糖、醤油	
20 (火) 4年 スクール ランチ	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのきたけ、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
	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	
	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	
21 (水)	チキンライス	精白米、コンソメ、鶏肉、塩、玉ねぎ、人参、エリンギ、バター、サラダ油、こしょう、ケチャップ、砂糖、ピーマン	小麦 卵 乳
	スクランブルエッグ/ 竹輪の磯辺揚げ	卵、牛乳、塩、こしょう/竹輪、青のり、サラダ油、小麦粉、片栗粉	
	ブロッコリー/ へらへら団子	ブロッコリー/こしあん、白玉粉、片栗粉	
22 (木)	鮭のチャンチャン焼き	精白米、鮭、塩、こしょう、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、しめじ、味噌、醤油、みりん、砂糖、バター	卵 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	
	人参のシリシリ	人参、ツナ、卵、みりん、醤油	
23 (金)	八宝菜	精白米、豚肉、エビ、白菜、もやし、人参、生姜、にんにく、ピーマン、塩、サラダ油、酒、ガラムマサラ、砂糖、醤油、片栗粉、ごま油、グリーンピース	エビ
	大学芋	さつま芋、砂糖、ごま、油	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり、ゆかり、塩	
26 (月)	豚肉のスタミナ焼き	精白米、豚肉、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、キャベツ、にら、赤パプリカ、酒、塩、醤油、ごま油、サラダ油	
	れんこんサラダ	れんこん、人参、きゅうり、かにかま、コーン、マヨネーズ、こしょう	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、サラダ油、しょうゆ、鰹節	
27 (火)	しめじの炊き込み ごはん	精白米、しめじ、油揚げ、グリーンピース、醤油、酒、みりん、塩、鰹節、煮干し	卵
	擬製豆腐/ ほうれん草の胡麻和え	精白米、木綿豆腐、鶏肉、卵、人参、いんげん、ねぎ、椎茸、醤油、みりん、砂糖、酒、煮干し、鰹節/ほうれん草、ごま、砂糖、醤油	
	大根の浅漬け	大根、塩、昆布佃煮	
6年 カエティ ランチ	タンドリーチキン	精白米、コンソメ、鶏肉、レモン、塩、しょうが、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ、ヨーグルト、玉ねぎ、人参、コーン缶、こしょう、塩、オリーブ油、バター、ブロッコリー、ミニトマト、サラダ菜	卵 乳
	人参のサラダ	人参、玉ねぎ、ツナ、サラダ油、めんつゆ、マヨネーズ、サラダ菜	
	スープ(キャベツと卵)	キャベツ、卵、コンソメ、塩	
28 (水) 2年 スクール ランチ	バーベキューポーク	精白米、豚肉、オイスターソース、ケチャップ、醤油、玉ねぎ、にんにく、生姜、サラダ油、はちみつ、レタス、マヨネーズ、じゃがいも、塩	
	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	
	オレンジ	オレンジ	

※「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時までにはラボ事務所までご連絡ください。