

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (金)	豚肉の味噌マヨ焼き	精白米、豚肉、いんげん、キャベツ、ミニトマト、味噌、マヨネーズ、酒、醤油、砂糖、ごま油	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき、大豆、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油	
	小松菜の煮びたし	小松菜、じゃこ、みりん、醤油、砂糖、煮干し、鰹節	
4 (月)	鰹のサクサク揚げ	精白米、鰹、サラダ菜、ミニトマト、卵、パン粉、小麦粉、塩、こしょう、サラダ油、中濃ソース	小麦卵
	ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め	ウインナー、玉ねぎ、サラダ菜、砂糖、酒、ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、サラダ油	
	卵焼き	卵、砂糖、醤油、青のり、サラダ油	
5 (火)	春野菜と豚肉のカレー炒め	精白米、豚肉、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
	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、醤油	
	大豆の煮豆	大豆、砂糖、醤油、塩	
6 (水)	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
	ひじきのサラダ	ひじき、人参、きゅうり、スイートコーン、マヨネーズ、塩	
	竹輪煮	竹輪、竹輪、醤油、みりん、砂糖、鰹節、煮干し	
7 (木)	BBQチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、レタス、きゅうり、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、みりん、醤油、塩、こしょう	卵乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、オリーブ油、塩、こしょう、コンソメ	
	煮卵	卵、中濃ソース、ケチャップ、粉チーズ、砂糖	
8 (金)	鮭の変わりパン粉焼き	精白米、鮭、サラダ菜、粒マスタード、ウスターソース、マヨネーズ、塩、こしょう、パセリ、オリーブ油、パン粉、ブロッコリー、サラダ油	小麦乳
	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、にんにく、トマト水煮、トマトソース、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、薄力粉、バター、塩、こしょう、パセリ	
	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	
11 (月)	ジューシーハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、じゃがいも、コーン、ブロッコリー、バター、パン粉、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、サラダ油、塩、こしょう、ナツメグ	小麦卵乳
	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	
	茹で卵	卵、塩	
12 (火)	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、たけのこ、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、片栗粉、サラダ油、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、ごま油	小麦乳
	さつまいものレモン煮	さつまいも、砂糖、酒、塩、レモン	
	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	
6年 カフェテリア ランチ	麻婆丼	精白米、豆腐、豚挽肉、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	
	コールスロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、スイートコーン、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	
13 (水) 3年 スクール ランチ	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、水菜	小麦
	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	
	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	
14 (木)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、チーズ、酒、醤油、砂糖、にんにく、塩、こしょう	乳
	切干大根の煮物	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	
	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	

※「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時までにラボ事務所までご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー
15 (金)	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、サラダ油、味噌、リンゴジュース、砂糖、塩、こしょう	小麦卵
	人参の甘酢漬け	人参、レーズン、酢、砂糖、塩、サラダ油	
	五目煮豆	大豆、人参、こんにゃく、こんにゃく、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、煮干し、鰹節	
5年 カフェテリア ランチ	豚しゃぶジュレがけ	精白米、豚肉、油揚げ、ミニトマト、かいわれ大根、レタス、赤玉ねぎ、薄口醤油、ゼラチン、みりん、酢、かつお節、煮干し、生姜、酒、塩	
	さつまいもの甘煮	さつまいも、酒、砂糖、塩	
	沢煮椀	ごぼう、大根、たけのこ、人参、かつお節、煮干し、塩、醤油、酒、こねぎ	
18 (月)	チキンステーキ	精白米、鶏肉、じゃがいも、サラダ菜、オイスターソース、ケチャップ、酒、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	小麦
	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、にんにく、塩、醤油	
	キャベツのレモンナムル	キャベツ、レモン、塩、ごま油、昆布の佃煮	
19 (火) 食育の日	ピースごはん / 鰹の南蛮漬け	精白米、グリーンピース、酒、塩/鰹、ピーマン、玉ねぎ、人参、サラダ油、酢、砂糖、醤油、かつお節、煮干し、酒、みりん、片栗粉	
	大学芋	さつまいも、砂糖、ごま	
	きゅうりとカブの一夜漬け	きゅうり、かぶ、塩	
20 (水)	鮭とチーズのポテバーク	精白米、じゃがいも、鮭、チーズ、玉ねぎ、ミニトマト、レタス、スキムミルク、塩、こしょう、サラダ油、バター、小麦粉	小麦乳
	肉きんぴら	豚肉、はす、人参、ピーマン、ごま油、醤油、みりん、酒、砂糖、ごま	
	オレンジ	オレンジ	
21 (木) 4年 スクール ランチ	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	
	南瓜のスイートサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、塩、酢	
	小松菜の胡麻和え	小松菜、ごま、砂糖、醤油	
22 (金) 2年 スクール ランチ	豆腐のドライカレー	精白米、豆腐、鶏挽肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、豆乳、トマト水煮、カレー粉、クミン、醤油、塩、こしょう、サラダ油	小麦卵乳
	じゃこの鉄骨サラダ	シラス、ひじき、人参、スイートコーン、きゅうり、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油、こしょう	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、卵、牛乳	
25 (月)	豚肉の帯広風炒め	精白米、豚肉、レタス、小麦粉、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま、オリーブ油	小麦乳
	ラタトゥイユ	ベーコン、なす、ズッキーニ、南瓜、黄パプリカ、玉ねぎ、トマト水煮、コンソメ、オリーブ油、にんにく、唐辛子、塩、こしょう、ローリエ	
	ちくわとコーンのマヨネーズ焼き	ちくわ、チーズ、スイートコーン、マヨネーズ	
26 (火)	鶏メンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、トマト、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、中濃ソース	小麦卵
	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	
	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	
27 (水)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、人参、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
	青菜とシラスのあえ物	小松菜、シラス、みりん、醤油、煮干し、鰹節	
	パイナップル（シロップ漬け）	パイナップル缶	
28 (木)	鶏の照り焼き	精白米、鶏肉、ブロッコリー、ミニトマト、砂糖、みりん、醤油、酒、サラダ油	小麦卵
	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	
	竹輪煮	竹輪、竹輪、醤油、みりん、砂糖、鰹節、煮干し	
29 (金)	回鍋肉	精白米、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく、甜麺醤、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
	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、こしょう、酢	
	みかん寒	みかん缶、オレンジジュース、寒天、砂糖	