

日付	メニュー	原材料	アレルギー
2 (火)	きつねごはん	精白米 酢 砂糖 塩 甘酢生姜 ごま 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し	卵
	真沢山卵焼き/ウインナーと玉ねぎの炒め物	卵 豚挽肉 もやし 人参 塩 醤油 砂糖 サラダ油 ケチャップ サラダ菜 /ウインナー 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう	
	梨	梨	
3 (水)	鱈のさっぱりソテー	精白米 鱈 酒 塩 生姜 醤油 片栗粉 オリーブ油 レモン汁 ウスターソース ケチャップ みりん 小松菜	
	ジャガイモの金平	じゃがいも サラダ油 人参 ごぼう こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま	
	煮豆	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	
4 (木)	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 ミニトマト キャベツ	小麦
	切干大根サラダ	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	
	黄桃缶	黄桃缶	
5 (金) 3年 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 ミニトマト ヨーグルト いんげん	乳
	南瓜のスイートサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	
10 (水)	鮭のきのこクリームソース煮	精白米 鮭 小麦粉 オリーブ油 塩 こしょう しめじ 舞茸 しいたけ バター 白ワイン 牛乳 味噌 チーズ じゃがいも	小麦 乳
	炒り鶏	鶏肉 竹輪ぶ ごぼう 人参 こんにゃく いんげん ごま油 サラダ油 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節 煮干し ごま	
11 (木)	豚肉のBBQソース	精白米 豚肉 にんにく ケチャップ ウスターソース 醤油 鰹節 片栗粉 サラダ油 小松菜	
	人参としめじの味噌炒め	人参 しめじ 味噌 砂糖 みりん サラダ油	
	りんご	りんご	
12 (金)	ハンバーグ	精白米 豚挽肉 牛挽肉 サラダ油 玉ねぎ 塩 こしょう パン粉 玉ねぎ ケチャップ ナツメグ 卵 豆腐 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 いんげん	小麦 卵
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ソーセージ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	人参サラダ	人参 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 みりん マヨネーズ	
15 (月)	ポークチャップ	精白米 豚肉 玉ねぎ にんにく サラダ油 ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ 水菜	
	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	
	こんにゃくのおかか和え	こんにゃく サラダ油 醤油 鰹節	
16 (火) 6年 スクール ランチ	ドライカレー	精白米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	乳
	鉄骨サラダ	しらす 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	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
17 (水)	トンカツ	精白米 豚肉 塩 こしょう 卵 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース ミニトマト 豆乳	小麦 卵
	冬瓜の煮物	冬瓜 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
	きゅうりとじゃこの酢の物	きゅうり ちりめんじゃこ 酢 砂糖 人参	
18 (木) 4年 スクール ランチ	鮭フライ ～タルタルソース～	精白米 鮭 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 サラダ油 ミニトマト 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁	小麦 卵
	お肉と根菜の金平	豚肉 ピーマン れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 酒	
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
19 (金) 食育の日 1年 スクール ランチ	きのこごはん さんまの竜田揚げ	精白米 もち米 鰹節 煮干し しいたけ しめじ えのき 醤油 酒 塩 油揚げ/さんま 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 中濃ソース ミニトマト	乳
	さつまいものサラダ	さつまいも ハム チーズ マヨネーズ 塩 こしょう すりごま	
	ぶどう	ぶどう	
25 (木)	回鍋肉	精白米 豚肉 キャベツ 醤油 酒 ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 甜麺醤 片栗粉 サラダ油	
	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	
	大学芋のころころ金平	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油	
26 (金) 2年 スクール ランチ	親子煮	精白米 卵 鶏肉 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば 麩	小麦 卵 乳
	竹輪のチーズフライ	竹輪 チーズ 小麦粉 パン粉 サラダ油 サラダ菜	
	みかん寒	みかん缶 寒天 オレンジジュース 砂糖	
29 (月)	チキンライス	精白米 鶏肉 コンソメ 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	卵 乳
	オムレツ	卵 塩 バター サラダ油 牛乳 ケチャップ	
	フライドポテト /彩り野菜のピクルス	じゃがいも サラダ油 塩 / 大根 赤パプリカ きゅうり セロリー 酢 砂糖 ローリエ	
30 (火) 5年 スクール ランチ	焼き肉	精白米 牛肉 醤油 砂糖 にんにく 生姜 こしょう ごま油 玉ねぎ サラダ油 ごま ピーマン	
	茄子の田舎煮	なす 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリーンピース	
	オレンジ	オレンジ	
31 (水)	鶏ごぼう天	精白米 鶏肉 ごぼう 生姜 醤油 酒 ごま油 卵 小麦粉 片栗粉 サラダ油	小麦 卵
	肉じゃが	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 みりん 鰹節 煮干し	
	三色ピーマンのカラフル和風サラダ	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう パセリ	

※「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。