

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 12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
3 (月)	豚肉のすき焼き煮	精白米 豚肉 厚揚げ 白菜 しめじ 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し 砂糖	
	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	
	白菜と塩昆布のつけもの	白菜 塩昆布	
4 (火)	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
	じゃがいものさっぱりサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 塩 こしょう 酢 サラダ油 砂糖	
	りんご	りんご	
5 (水)	鶏の照り焼き野菜添え	精白米 鶏肉 なす れんこん 人参 にんにく みりん 醤油 酒 あんずジャム 煮干し 鰹節 サラダ油 サラダ菜	
	大根なます	大根 人参 塩 酢 砂糖	
	大学芋	さつまいも 砂糖 ごま 水あめ	
6 (木) 1年 スクール ランチ 3年 カフェテリア ランチ	タコライス	精白米 牛挽肉 豚挽肉 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	
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 スイートコーン サラダ油 塩 こしょう 醤油	
	りんご寒	りんごジュース 寒天 砂糖	
7 (金)	豚肉の中華風炒め	精白米 豚肉 砂糖 醤油 酒 オイスターソース にんにく サラダ油 サラダ菜 ミニトマト	小麦
	和風パスタ	スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 醤油 塩 海苔	
	キャベツのレモンナムル	キャベツ レモン 塩 ごま油 塩昆布	

※「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
10 (月)	ジューシーハンバーグ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 豆腐 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ ナツメグ スイートコーン バター ブロッコリー ケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう	小麦 卵 乳
	いんげんのおかか和え	いんげん 鰹節 醤油 みりん	
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー コンソメ オリーブ油 塩 こしょう パセリ	
11 (火) 6年 スクール ランチ	チンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 サラダ油	
	大根の金平	大根 大根葉 サラダ油 醤油 みりん 砂糖	
	煮豆	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	
12 (水) 4年 スクール ランチ	鶏のメンチカツ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 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
	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	
	かぶのゆかり和え	かぶ 塩 ゆかり	
13 (木) 5年 スクール ランチ	鮭の変わりパン粉焼き	精白米 鮭 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 人参 バター 砂糖 ブロッコリー	小麦 乳
	チャプチェ	牛挽肉 玉ねぎ 小松菜 韓国春雨 しめじ 人参 にんにく 醤油 みりん ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう ごま	
	柿	柿	
14 (金) 2年 スクール ランチ	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	
	さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも いんげん 砂糖 醤油 みそ ごま	
	みかん寒	みかん缶 オレンジジュース 寒天 砂糖	
17 (月)	ミートボールのトマトソース煮	精白米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 豆腐 トマトジュース トマト水煮 ナツメグ ケチャップ コンソメ ウスターソース 片栗粉 砂糖 塩 こしょう ブロッコリー	卵 乳
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま ごま油	
	竹輪のチーズ焼き	竹輪 マヨネーズ チーズ スイートコーン	
18 (火)	ポークソテー	精白米 豚肉 じゃがいも サラダ菜 ミニトマト オイスターソース 酒 ケチャップ 砂糖 サラダ油 塩 こしょう	
	南瓜とひじきのサラダ	南瓜 れんこん ひじき オリーブ油 塩	
	大豆と煮干しの揚げ煮	大豆 煮干し 片栗粉 みりん 醤油 砂糖	
19 (水) 食育の日	お楽しみ弁当		小麦 乳
	チキンのクリーム煮 /クリスマスピラフ	鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 にんにく 玉ねぎ サラダ油 バター 牛乳 砂糖 コンソメ /精白米 トマトジュース 玉ねぎ スイートコーン コンソメ 醤油 ピーマン 赤パプリカ 塩	
	ブロッコリーのペペロンチーノ風 /ココアむしパン	ブロッコリー 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子/ホットケーキミックス ココア 牛乳 サラダ油	