

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2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
1 (金)	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 サラダ菜 サラダ油	
	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	
	バナナ	バナナ	
4 (月)	鶏肉のチーズパン粉焼き	精白米 鶏肉 塩 粒マスタード マヨネーズ パン粉 パルメザンチーズ パセリ サラダ菜 ミニトマト	小麦乳
	南瓜サラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	竹輪煮	竹輪 竹輪麩 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
3年 初学期 うけ	ポークカレー	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく サラダ油 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 スキムミルク 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャツネ	小麦乳
	水菜と豆腐のサラダ	水菜 豆腐 わかめ 赤玉ねぎ 鰹節 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま	
	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
5 (火)	豚味噌漬け	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ 赤玉ねぎ	
	プロテインサラダ	大豆 じゃがいも 人参 きゅうり パセリ プロセスチーズ レーズン マヨネーズ 塩 こしょう	乳
	わかめの炒め煮	わかめ 鰹節 生姜 オリーブ油 醤油	
6 (水)	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 焼き麩	小麦乳
	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	
	オレンジ	オレンジ	
7 (木)	鮭フライ	精白米 鮭 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁	小麦乳
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも 人参 いんげん 糸こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
	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 中濃ソース 塩 こしょう	
4年 初学期 うけ	味噌カツ丼	精白米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 りんごジュース 味噌 砂糖 キャベツ	小麦乳
	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	
	りんご	りんご	
8 (金) 5年 新学期 うけ	鱈のサクサク揚げ	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 サラダ菜 ミニトマト 中濃ソース	小麦乳
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 スイートコーン 赤パプリカ サラダ油 醤油 塩 こしょう	
	煮豆	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	
12 (火) 6年 新学期 うけ	ミートローフ (チーズ入り)	精白米 豚挽肉 牛挽肉 卵 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう パン粉 ナツメグ ケチャップ 豆腐 スイートコーン チーズ サラダ菜 中濃ソース 砂糖 片栗粉	小麦乳
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう 昆布 人参 きゅうり 塩 サラダ油 醤油 酢 砂糖	
	金平ごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 唐辛子 鰹節 煮干し	
13 (水)	タンドリーチキン	精白米 鶏肉 レモン 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	乳
	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	
	みかん寒	オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶	
14 (木)	春巻き	精白米 春巻きの皮 じゃがいも 人参 しいたけ ピーマン ハム チーズ 塩 こしょう 酒 オイスターソース サラダ油	小麦乳
	赤かぶの甘酢漬け	赤かぶ 酢 砂糖 塩	
	さといもの田楽	里芋 味噌 みりん 砂糖	
15 (金) 2年 新学期 うけ	チンジャオロース/紅茶飯	精白米 紅茶/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 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	
	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	
	大根の煮物(藤沢産)	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し グリーンピース	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
18 (月)	鶏のメンチカツ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ サラダ油 小麦粉 パン粉 キャベツ 中濃ソース	
	人参のシリシリ	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	小麦乳
	パイナップル	パイナップル	
19 (火) 食育の日	鶏のコンフィ	精白米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 かぶ かぶ葉 塩 こしょう コンソメ ローリエ サラダ油 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉	
	キャベツとにんじんの おかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し 鰹節	
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ	
20 (水) 1年 新学期 うけ	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 酒 醤油 サラダ油 たら もやし 赤パプリカ 塩 醤油 ごま油 キャベツ	
	れんこんサラダ	れんこん 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ こしょう 塩	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
21 (木)	肉巻き	精白米 豚肉 いんげん 人参 えのき 小麦粉 サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん サラダ菜 ミニトマト	小麦乳
	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	
	小松菜のごま和え	小松菜 ごま 醤油 砂糖	
22 (金)	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 ビーマン	小麦乳
	お魚コロッケ/白菜の浅漬 け	はんぺん 玉ねぎ スイートコーン 小麦粉 片栗粉 パン粉 マヨネーズ サラダ油 ミニトマト/白菜 人参 砂糖 塩 酢 塩昆布 醤油	小麦乳
	牛乳寒	牛乳 みかん缶 砂糖 寒天	
25 (月)	かやくごはん	精白米 しいたけ 人参 ごぼう 油揚げ グリーンピース 酒 塩 醤油 鰹節 煮干し	
	ポークソテー /小松菜の海苔和え	豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 オイスターソース ケチャップ 酒 サラダ菜 /小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節 煮干し ごま	
	いちご	いちご	
26 (火)	ドライカレー	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 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	
	手作り福神漬け	れんこん 人参 なす 大根 きゅうり 塩 生姜 醤油 砂糖 酢 みりん 酒	
	ブルーン	ブルーン	
27 (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	小麦乳
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
	大豆のツナサラダ	大豆 きゅうり ツナ レモン汁 マヨネーズ 塩	
28 (木)	八宝菜	精白米 豚肉 海老 白菜 もやし 人参 生姜 にんにく 塩 サラダ油 酒 ガラスープ 砂糖 醤油 片栗粉 ビーマン ごま油	
	ひじきと大豆の煮もの	大豆 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	エビ
	黄桃	黄桃缶	

※「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。