

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 3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) 3年 スクール ランチ	鮭のオランダ焼き	精白米 鮭 塩 ワイン 人参 玉ねぎ パセリ マヨネーズ こしょう パン粉 サラダ菜	小麦 卵乳
	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	
	マフィン (ひなあられ)	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター 粉糖 ひなあられ	
2年 カエリ ランチ	ホワイトシチュー (パン)	パン 鶏肉 牛乳 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー コンソメ バター 小麦粉 人参 サラダ油	小麦 卵乳
	水菜と豆腐のサラダ	水菜 豆腐 わかめ 鰹節 赤玉ねぎ 醤油 砂糖 ごま油 ごま 酢	
	りんご	りんご	
4 (月)	鶏の照り焼き野菜添え	精白米 鶏肉 煮干し サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム れんこん 人参 なす 鰹節 人参	卵
	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	
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖	
5 (火)	生姜焼き	精白米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	
	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	
	白菜の浅漬け	白菜 砂糖 塩	
6 (水)	バーベキューチキン	精白米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油	
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 小松菜	
	みかん寒	オレンジジュース 寒天 砂糖 みかん缶	
7 (木) 4年 スクール ランチ	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	卵乳
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	りんご	りんご	
8 (金)	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
	ポテトサラダ	じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ 塩 マヨネーズ こしょう 酢	
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま サラダ油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
11 (月)	豚味噌漬け	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく キャベツ 赤玉ねぎ	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 プロセスチーズ レーズン マヨネーズ 塩 こしょう	
	わかめのおかか炒め	わかめ 鰹節 生姜 オリーブ油 醤油	
12 (火)	ハンバーグ デミグラスソース	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 ブロッコリー	小麦 卵
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ きゅうり 人参 醤油 酢 砂糖 ごま油	
6年 カエリ 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	卵
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	
	オレンジゼリー	オレンジジュース ゼラチン 砂糖	
13 (水)	洋風ちらし	精白米 酢 砂糖 塩 卵 こしょう サラダ油 ハム きゅうり スイートコーン	卵乳
	高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐 醤油 みりん 酒 砂糖 ガラスープ 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 レタス	
	大根と人参のはちみつマリネ/煮豆	大根 人参 生姜 ごま油 酢 はちみつ 砂糖/大豆 砂糖 塩	
5年 カエリ ランチ	ラボカレー	精白米 鶏肉 塩 小麦粉 玉ねぎ 生姜 にんにく エリンギ トマト水煮 りんご コンソメ バター ワイン ケチャップ カレー粉 サラダ油 ヨーグルト	小麦 乳
	さつまいものサラダ	さつまいも マヨネーズ 粒マスタード はちみつ	
	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
14 (木)	ひじきの炊込みご飯	精白米 ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖 こねぎ	小麦 卵乳
	磯辺揚げ サツマイモのサラダ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 サラダ菜 ミニトマト/さつまいも ハム プロセスチーズ マヨネーズ 塩 こしょう すりごま	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり 塩 ゆかり	
15 (金)	お楽しみ弁当 ツナクリームコロッケ、 豚肉と野菜のつくね、 牛蒡サラダ、 うぐいすもち	精白米 ツナ じゃがいも 生クリーム 牛乳 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 サラダ菜 コンソメ /豚挽肉 人参 えのき 生姜 ピーマン ごま 砂糖 味噌 卵 片栗粉 /ごぼう 人参 ひよこ豆 赤いんげん豆 青エンドウ豆 マヨネーズ ごま /白玉粉 あずき きなこ(青大豆)	小麦 卵乳

※「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12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。