

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 7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(月)	いわしの満点揚げ	精白米 鰯 しらす さつまいも 生姜 豆腐 卵 みりん 味噌 片栗粉 サラダ油 ミニトマト	卵
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油	
	キャベツの海苔和え	キャベツ 海苔 塩 ごま油	
2(火)	鶏の照り焼き	精白米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 ブロccoli	小麦
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青海苔 サラダ油	
	みかん寒	オレンジジュース みかん缶 砂糖 寒天	
3(水)	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	
	茄子の田舎煮	なす 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリーンピース	
	トマトとオレンジのさっぱり和え	ミニトマト オレンジ 塩 砂糖	
4(木)	ポテトコロッケ	精白米 じゃがいも 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 塩 サラダ油 ナツメグ 小麦粉 パン粉 キャベツ ミニトマト	小麦
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
	大豆の煮豆	大豆 刻み昆布 砂糖 塩 醤油	
6年 カエテリア 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 カレー粉 ケチャップ ウスターソース レタス トマト	卵
	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	
	スープ	ガラスープ 酒 醤油 塩 卵 こねぎ 片栗粉	
5(金)	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 みつ葉 麩	小麦 卵
	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	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	

※「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。

<おことわり>

7月のメニューのうち、生野菜に関しては、安全上の観点から除外させていただいております。

日付	メニュー	原材料	アレルギー
8(月)	豚肉の帯広風炒め	精白米 豚肉 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん ブロccoli	小麦 卵
	ラタトゥイユ	ベーコン なす スッキーニ 黄パプリカ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 コンソメ ローリエ	
	人参のシリシリ	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
9(火)	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 ヨーグルト	乳
	南瓜のスイートサラダ	南瓜 レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	糸こんにゃくの昆布煮	糸こんにゃく 塩昆布 みりん 醤油	
10(水) 1年 スクールランチ	鱈の竜田揚げ	精白米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青海苔 キャベツ	
	南瓜といんげんの含め煮	かぼちゃ いんげん 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	きゅうりの梅和え	きゅうり 塩 梅干し 鰹節	
11(木) 4年 スクールランチ	ブルコギ	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜麺醤 砂糖 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま	小麦 卵 乳
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩	
	パイン	パイン缶	
12(金) 2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	小麦
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ 赤玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節	
	南瓜の煮びたし	南瓜 鰹節 煮干し 醤油 みりん	
16(火) 3年 スクールランチ	鶏のトマトクリーム煮	精白米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 トマト水煮 牛乳 砂糖 コンソメ 玉ねぎ オリーブ油 バター 生クリーム	乳
	さつまいもの金平	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油	
	いんげんのおかか醤油和え	いんげん 醤油 みりん 鰹節	
5年 カエテリア ランチ	すき焼き丼	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 しらたき 醤油 みりん サラダ油 砂糖 酒	
	オレンジ	オレンジ	
	味噌汁(大根)	大根 鰹節 煮干し 味噌	
17(水) お楽しみ 弁当	野菜たっぷりハンバーガー	パン 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ ナツメグ 豆腐 ピーマン 赤パプリカ エリンギ 人参 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 オリーブ油 ブロccoli 塩 こしょう	小麦 卵
	フライドポテト	じゃがいも 塩 こしょう サラダ油	
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天	