

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(水)	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、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	
	人参の甘酢漬け /じゃがの蒸し焼き	人参、レーズン、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう/じゃがいも、サラダ油、塩、こしょう	
2(木)	鶏の照り焼き	精白米、鶏肉、サラダ油、みりん、醤油、にんにく、あんずジャム、れんこん、人参、鰹節、煮干し、なす、酒	小麦
	磯部揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油、	
	みかんのシロップ漬け	みかん缶	
3(金)	ポテトコロケ	精白米、じゃがいも、卵、牛挽肉、豚挽肉、玉ねぎ、塩、ナツメグ、牛乳、小麦粉、サラダ油、キャベツ、中濃ソース、パン粉	小麦 卵乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ、グリーンピース、醤油、砂糖、鰹節、煮干し、片栗粉	
	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	
6(月)	豚肉の帯広風炒め	精白米、豚肉、醤油、砂糖、酒、みりん、オリーブ油	卵
	ラタトゥイユ	ベーコン、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、玉ねぎ、塩、こしょう、オリーブ油、にんにく、唐辛子、トマト水煮、コンソメ	
	人参のシリシリ	人参、ツナ、卵、みりん、醤油、サラダ油	
7(火)	七夕ちらし	精白米、酢、砂糖、卵、塩、こしょう、サラダ油、ハム、きゅうり、スイートコーン	小麦 卵乳
	鶏とごぼうの天ぷら	鶏肉、ごぼう、生姜、醤油、酒、ごま油、卵、片栗粉、サラダ油、小麦粉	
	すいか/とうもろこし	すいか/とうもろこし	
8(水)	カツオのごまがらめ	精白米、カツオ、生姜、にんにく、酒、醤油、片栗粉、サラダ油、砂糖、白ごま、黒ごま	小麦
	ポテトサラダ	じゃがいも、グリーンピース、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
	竹輪煮	ちくわぶ、竹輪、醤油、みりん、砂糖、鰹節、煮干し	
9(木)	鶏のトマトクリーム煮	精白米、鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、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	小麦 卵乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、オリーブ油、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	
	いんげんのおかか醤油和え	いんげん、醤油、みりん、鰹節	
10(金)	豚肉の味噌マヨ焼き	精白米、豚肉、味噌、マヨネーズ、酒、醤油、砂糖、ごま油、いんげん	
	ひじきと大豆の煮物	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	
	小松菜の煮びたし	小松菜、鰹節、煮干し、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、塩	
13(月)	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、塩、こしょう、サラダ油、マヨネーズ、パセリ、オリーブ油、パン粉	小麦 卵乳
	ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め	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	
	卵焼き	卵、砂糖、醤油、鰹節、煮干し、サラダ油、青のり	
14(火)	豚肉のネギ塩炒め	精白米、豚肉、酒、長ねぎ、片栗粉、ごま油、レモン、ガラスープ、にんにく、こしょう、塩、醤油、酢、ごま	
	きゅうりとみかんの酢の物	きゅうり、わかめ、みかん缶、酢、砂糖、醤油	
	大豆の煮豆	大豆、刻み昆布、砂糖、塩、醤油	
15(水)	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	
	ひじきのサラダ	ひじき 人参、きゅうり、スイートコーン、マヨネーズ、塩	
	オレンジ	オレンジ	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
16(木)	BBQ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、ブロッコリー	卵
	じゃがいもの金平	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	
	煮卵	卵、ケチャップ、中濃ソース、砂糖	
17(金)	鱈の竜田揚げ	精白米、鱈、醤油、酒、みりん、片栗粉、青のり、キャベツ、中濃ソース	
	千草和え	小松菜、えのき、人参、ごま油、みりん、醤油	
	みかん寒	オレンジジュース、寒天、砂糖、みかん缶	
20(月)	5年 スクラッシュ ジューシーハンバーグ	精白米、豚挽肉、牛挽肉、卵、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、ナツメグ、豆腐、スイートコーン、バター、じゃがいも、中濃ソース、砂糖	小麦 卵乳
	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	
	ブロッコリーの塩ゆで	ブロッコリー、塩	
21(火)	3年 スクラッシュ 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、ごま油、サラダ油、片栗粉	
	さつまいものレモン煮	さつまいも、砂糖、酒、レモン汁、塩	
	小松菜のごま和え	小松菜、ごま、醤油、砂糖	
22(水)	油淋鶏	精白米、鶏肉、生姜、醤油、酒、サラダ油、片栗粉、酢、砂糖、ごま油、ねぎ、にんにく、水菜	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、サラダ油、鰹節、醤油	
	ほうれん草と人参のナムル	ほうれん草、人参、醤油、みりん、酢、ごま油、ごま	
27(月)	4年 スクラッシュ 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	乳
	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	
	スナックエンドウの酢味噌和え	スナックえんどう、酢、味噌、砂糖	
28(火)	2年 スクラッシュ 味噌カツ	精白米、豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、サラダ油、味噌、りんごジュース、砂糖、いんげん	小麦
	人参の甘酢漬け	人参、レーズン、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう	
	五目煮豆	大豆、人参、こんにゃく、昆布、グリーンピース、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
29(水)	6年 スクラッシュ チキンステーキ	精白米、鶏肉、塩、こしょう、サラダ油、じゃがいも、酒、砂糖、醤油、オイスターソース、ケチャップ、ブロッコリー	小麦
	和風パスタ	マカロニ、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、サラダ油、にんにく、塩、醤油、海苔	
	キャベツのレモンナムル	キャベツ、塩昆布、レモン汁、塩、ごま油	
30(木)	1年 スクラッシュ 肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、人参、サラダ油、酒、醤油、砂糖、みりん、水菜、小麦粉、片栗粉	小麦
	青菜とシラスのあえ物	小松菜、しらす、人参、みりん、砂糖、鰹節、煮干し、醤油	
	パイナップル(シロップ漬け)	パイ缶	

※「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時までにはラボ事務所までご連絡ください。