

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2020年9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	栄養価
1(火)	鶏メンチ	精白米 鶏挽肉 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 小麦粉 パン粉 キャベツ 中濃ソース	小麦	エネルギー 603 kcal
	ひじきと大豆の煮もの	ひじき 大豆 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		タンパク質 13.4 g
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		脂質 19.4 g
2(水)	しめじと鶏肉の炊き込みごはん/干しエビとじゃこのがんとどき	精白米 煮干し 鶏肉 しめじ 油揚げ 醤油 酒 塩 みりん みつば/おから ちりめん じゃこ 干しエビ 片栗粉 醤油 卵 豆腐 塩 サラダ油	エビ 卵	エネルギー 616 kcal
	れんこんの甘辛煮	れんこん サラダ油 砂糖 醤油 酒 みりん ごま		タンパク質 21.8 g
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 醤油 みりん 砂糖 鰹節		脂質 23.1 g
3(木)	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 中濃ソース キャベツ	小麦 卵	エネルギー 607 kcal
	肉じゃが	じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し		タンパク質 21.5 g
	ブロッコリーの卵炒め	ブロッコリー 卵 ガラスープ 塩 こしょう サラダ油		脂質 20.0 g
4(金)	シューシーハンバーグ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 ケチャップ パン粉 ナツメグ 豆腐 じゃがいも ブロッコリー 中濃ソース 砂糖 片栗粉	小麦 卵	エネルギー 620 kcal
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		タンパク質 19.2 g
	パインアップル	パイン缶		脂質 16.3 g
7(月)	酢鶏	精白米 鶏肉 塩 こしょう 人参 玉ねぎ ピーマン 片栗粉 ケチャップ 酢 砂糖 ガラスープ サラダ油 ごま油	小麦 卵	エネルギー 665 kcal
	キャベツの海苔和え	キャベツ 海苔 ごま油 塩		タンパク質 17.0 g
	みかんのシロップ漬け	みかん缶		脂質 23.1 g
8(火)	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 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 サラダ油 キャベツ	小麦 卵	エネルギー 603 kcal
	さつまいもの金平	さつまいも 人参 ちくわ ごま油 砂糖 酒 みりん 醤油 ごま		タンパク質 17.8 g
	ぱくぱくきゅうり	きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖		脂質 16.9 g
9(水)	イタリアンピラフ/鮭ときのこのクリーム煮	精白米 トマトジュース 玉ねぎ ウィンナー スイートコーン コンソメ 醤油 オリーブ油 ピーマン 赤パプリカ 塩/鮭 オリーブ油 塩 こしょう 小麦粉 しめじ まいだけ しいたけ バター ワイン 牛乳 塩 チーズ 味噌	小麦 卵 乳	エネルギー 609 kcal
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう		タンパク質 23.4 g
	キャロット寒天	人参 寒天 砂糖 オレンジジュース レモン汁		脂質 17.4 g
10(木)	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	小麦	エネルギー 612 kcal
	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		タンパク質 19.9 g
	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ 塩 りんご マヨネーズ レモン汁 はちみつ		脂質 17.6 g
11(金)	豚肉の味噌漬け	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	卵	エネルギー 601 kcal
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 ごま油 みりん		タンパク質 23.1 g
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油		脂質 20.3 g

※「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、2日前の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時までには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	栄養価
14(月)	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 ブロッコリー	卵 乳	エネルギー 616 kcal
	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		タンパク質 21.2 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		脂質 19.3 g
15(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	卵 乳	エネルギー 630 kcal
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油		タンパク質 16.2 g
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり 塩 ゆかり		脂質 27.8 g
16(水)	ブルコギ	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜麺醤 砂糖 玉ねぎ 赤パプリカ もやし たら サラダ油 ごま ごま油	卵 乳	エネルギー 601 kcal
	干し大根のごま酢和え	切干大根 きゅうり 人参 油揚げ ねりごま 砂糖 塩 酢 ごま 鰹節 煮干し		タンパク質 18.7 g
	茄子の田舎煮	なす 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリンピース		脂質 19.9 g
17(木)	鶏の唐揚げ	精白米 鶏肉 サラダ油 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉	卵 乳	エネルギー 649 kcal
	ほうれんそうとコーンの炒め物	ほうれんそう スイートコーン 赤パプリカ サラダ油 しょうゆ 塩 こしょう		タンパク質 19.1 g
	大根と人参のはちみつ漬け	大根 人参 生姜 塩 ごま油 酢 はちみつ 砂糖		脂質 22.6 g
18(金)	ポークチャップ	精白米 豚肉 酒 にんにく サラダ油 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース コンソメ ブロッコリー	卵 乳	エネルギー 612 kcal
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも カレー粉 塩 ターメリック サラダ油		タンパク質 23.3 g
	ピーマンとツナのサラダ	ピーマン 赤パプリカ ツナ サラダ油 酢 醤油 こしょう		脂質 19.3 g
23(水)	刻み昆布と人参の混ぜご飯/鶏ごぼう天	精白米 人参 刻み昆布 豚挽肉 サラダ油 酒 醤油 砂糖/鶏肉 ごぼう 人参 生姜 醤油 ごま油 卵 片栗粉 サラダ油 小麦粉 酒	小麦 卵	エネルギー 607 kcal
	小松菜のしらす和え	小松菜 しらす 人参 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 醤油		タンパク質 25.6 g
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		脂質 17 g
24(木)	鮭のフライ～タルタルソース	精白米 鮭 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 玉ねぎ パセリ サラダ油 マヨネーズ 卵 しもん汁 塩	小麦 卵 乳	エネルギー 648 kcal
	コールスロー	キャベツ きゅうり 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油		タンパク質 22.8 g
	ウィンナーと玉ねぎのケチャップ炒め	ウィンナー 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		脂質 24.2 g
25(金)	鶏肉のねぎ塩炒め	精白米 鶏肉 酒 ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	卵 乳	エネルギー 601 kcal
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん しらたき いんげん サラダ油 ごま油 酒 砂糖 醤油		タンパク質 26.4 g
	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		脂質 17.9 g
28(月)	豚肉の中華風焼き	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 キャベツ	卵 乳	エネルギー 622 kcal
	もやしのナムル	もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 酢 ごま		タンパク質 21.2 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも レモン汁 酒 砂糖 塩		脂質 17.7 g
29(火)	ドライカレー	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉(シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ) 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	小麦 卵 乳	エネルギー 603 kcal
	スパニッシュオムレツ	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		タンパク質 18.7 g
	バナナ	バナナ		脂質 14.5 g
30(水)	豚肉のかりん揚げ	精白米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	卵 乳	エネルギー 600 kcal
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油		タンパク質 23.6 g
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン ごま油 醤油		脂質 14.2 g