

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2020年10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(木) 十五夜	ひじきごはん ／鶏ひき肉の豆腐ハンバーグ	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/鶏挽肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖	小麦 卵	エネルギー 603 kcal
	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		タンパク質 25.8 g
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖		脂質 18.1 g
2(金)	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 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	乳	エネルギー 602 kcal
	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 マヨネーズ レーズン 塩 こしょう		タンパク質 18.2 g
	バナナ	バナナ		脂質 14.8 g
5(月)	鶏のチリソース	精白米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 サラダ油	乳	エネルギー 583 kcal
	厚揚げの煮物	厚揚げ グリンピース 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉		タンパク質 22.9 g
	もやしナムル	もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 酢 ごま		脂質 18.2 g
6(火)	豚の味噌漬	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	乳	エネルギー 590 kcal
	やみつきピーマン	ピーマン 赤パプリカ ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		タンパク質 19.7 g
	りんごとさつまいものきんとん	りんご さつまいも 砂糖 塩 レモン汁		脂質 15.3 g
7(水)	しめじの炊き込みご飯 ／れんこんつくね	精白米 鰹節 煮干し しめじ 油揚げ 醤油 酒 みりん 塩 みつば/鶏挽肉 れんこん 生姜 ねぎ こしょう 塩 酒 醤油 みりん 砂糖 サラダ油 片栗粉 小松菜	乳	エネルギー 615 kcal
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		タンパク質 20.6 g
	みかん缶	みかん缶		脂質 16.4 g
8(木)	イタリアンポークソテー	精白米 豚肉 塩 こしょう じゃがいも トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ	小麦 卵 乳	エネルギー 601 kcal
	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		タンパク質 20.8 g
	ブロッコリーのベベロンチーノ風	ブロッコリー 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		脂質 17.3 g
9(金)	白身魚の磯辺揚げ	精白米 鱈 醤油 みりん 塩 片栗粉 青海苔 サラダ油 小麦粉	小麦	エネルギー 609 kcal
	肉じゃが	豚肉 じゃがいも 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 18.2 g
	大根サラダ	大根 人参 きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう		脂質 22.2 g
14(水) 5年 スクール ランチ	豚肉のねぎ塩炒め	精白米 豚肉 酒 ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 がらスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	乳	エネルギー 600 kcal
	ひじきと豆の煮物	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		タンパク質 22.4 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		脂質 18.7 g
15(木) 3年 スクール ランチ	チキンカツ	精白米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 中濃ソース	小麦	エネルギー 604 kcal
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		タンパク質 25.1 g
	青菜とシラスの和え物	小松菜 しらす 人参 みりん 砂糖 鰹節 醤油		脂質 14.2 g
16(金) 1年2年 スクール ランチ	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 小麦粉 キャベツ	小麦 卵 乳	エネルギー 603 kcal
	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		タンパク質 26.2 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		脂質 15.5 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
22(木) 6年 スクール ランチ	鶏の照り焼き	精白米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 ブロッコリー 赤パプリカ	乳	エネルギー 609 kcal
	じゃがチーズ	じゃがいも 塩 チーズ サラダ油 片栗粉		タンパク質 21.5 g
	キャベツのおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し		脂質 20.6 g
23(金)	豚肉のすき焼き	精白米 豚肉 厚揚げ ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	卵	エネルギー 621 kcal
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油		タンパク質 21.1 g
	きゅうりの酢の物	きゅうり にんじん わかめ 醤油 酢 砂糖 ごま油 塩		脂質 18.4 g
26(月)	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 パプリカ粉 ヨーグルト 人参 砂糖 塩	乳	エネルギー 602 kcal
	ちくわとコーンのマヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ		タンパク質 24.0 g
	ブロッコリーソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう		脂質 20.8 g
27(火)	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	エネルギー 583 kcal
	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		タンパク質 23.0 g
	さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 パイン缶 塩 酢		脂質 18.2 g
28(水) 4年 スクール ランチ	八宝菜	精白米 豚肉 えび 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 ピーマン ごま油	エビ 小麦 卵 乳	エネルギー 595 kcal
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう		タンパク質 14.6 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油		脂質 15.6 g
29(木)	油淋鶏	精白米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく 片栗粉 キャベツ	乳	エネルギー 614 kcal
	小松菜の油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩		タンパク質 19.9 g
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		脂質 22.2 g
30(金) ハロウィン メニュー	チーズミートローフ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 ナツメグ 豆腐 スイートコーン チーズ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 片栗粉 人参	小麦 卵 乳	エネルギー 676 kcal
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油		タンパク質 22.0 g
	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス かぼちゃ 牛乳 サラダ油		脂質 17.3 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時までにご連絡ください。