

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2020年11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
2(月)	ポークソテー	精白米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 オイスターソース ケチャップ 酒 サラダ菜 じゃがいも		エネルギー 621 kcal タンパク質 18.9 g
	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		脂質 18.1 g
	りんご	りんご		塩分 1.1 g
4(水)	鶏メンチ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 キャベツ 中濃ソース	小麦	エネルギー 600 kcal タンパク質 15.2 g
	大豆とツナのサラダ	大豆 きゅうり ツナ レモン汁 マヨネーズ 塩		脂質 17.1 g
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 醤油 みりん 鰹節 煮干し		塩分 1.8 g
5(木)	あじの照り焼き	精白米 鰯 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく 砂糖 片栗粉 小松菜		エネルギー 565 kcal タンパク質 21.8 g
	もやしと油揚げの炒め物	もやし 人参 油揚げ 醤油 こしょう 酒 塩 サラダ油		脂質 11.8 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも レモン 酒 砂糖 塩		塩分 2.0 g
6(金)	炊き込み炒飯／竹輪の磯辺揚げ	精白米 ガラスープ 豚肉 ねぎ しいたけ にんにく サラダ油 ごま油 酒 塩 こしょう 醤油 卵 こねぎ 紅生姜 砂糖 みりん /竹輪 小麦粉 青海苔 サラダ油 サラダ菜	小麦 卵 乳	エネルギー 581 kcal タンパク質 19.7 g
	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		脂質 21.9 g
	パイナップル缶	パイナップル		塩分 2.0 g
9(月)	鶏の唐揚げ	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 601 kcal タンパク質 18.9 g
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		脂質 17.5 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 1.1 g
10(火)	ブルコギ	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜麺醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし なら サラダ油 ごま ごま油	エビ 小麦	エネルギー 589 kcal タンパク質 17.1 g
	大根餅	大根 こねぎ 桜えび 鰹節 塩 片栗粉 小麦粉 醤油		脂質 18.7 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		塩分 1.4 g
11(水)	豚肉の中華風炒め	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 サラダ菜		エネルギー 566 kcal タンパク質 18.8 g
	もやしのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		脂質 16.3 g
	じゃがいもの煮つけ	じゃがいも 人参 いんげん 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し		塩分 1.7 g
12(木)	鶏肉のクリーム煮	精白米 鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ サラダ油 バター 牛乳 コンソメ ブロッコリー	小麦 乳	エネルギー 630 kcal タンパク質 22.5 g
	ケチャップパスタ	マカロニ ケチャップ マヨネーズ みりん オリーブ油		脂質 21.6 g
	やみつぎピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		塩分 1.0 g
13(金)	豚肉の味噌漬	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ 赤玉ねぎ		エネルギー 585 kcal タンパク質 19.5 g
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 酢		脂質 19.7 g
	じゃがいもとしめじのソテー	じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油		塩分 1.8 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
16(月)	デンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン だけこの 長ねぎ 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	卵 乳	エネルギー 567 kcal タンパク質 16.4 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		脂質 14.6 g
	スイートポテト	さつまいも バター 砂糖 生クリーム 牛乳 卵		塩分 0.9 g
17(火)	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 639 kcal タンパク質 21.8 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 16.7 g
	りんご寒	リンゴジュース 砂糖 寒天		塩分 2.0 g
18(水)	回鍋肉	精白米 豚肉 キャベツ 赤パプリカ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油		エネルギー 632 kcal タンパク質 16.4 g
	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		脂質 21.4 g
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		塩分 1.8 g
20(金)	生姜焼き	精白米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ		エネルギー 578 kcal タンパク質 13.9 g
	人参のきんぴら	人参 生姜 ごま油 醤油		脂質 22.6 g
	小松菜のお浸し	小松菜 醤油 みりん 砂糖 鰹節		塩分 0.9 g
24(火)	ポークチャップ	精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー	小麦	エネルギー 603 kcal タンパク質 23.4 g
	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		脂質 16.0 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		塩分 1.1 g
25(水)	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 醤油 砂糖 オイスターソース ケチャップ		エネルギー 650 kcal タンパク質 23.1 g
	れんこんサラダ	れんこん 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ こしょう 塩		脂質 20.7 g
	大豆の煮物	大豆 刻み昆布 砂糖 塩 醤油		塩分 1.6 g
26(木)	豚肉の甘辛炒め	精白米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし	乳	エネルギー 566 kcal タンパク質 23.0 g
	竹輪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		脂質 15.5 g
	きゅうりとレモン醤油マリネ	きゅうり 玉ねぎ かに風味かまぼこ 醤油 レモン汁 酢 砂糖 オリーブ油 塩		塩分 2.0 g
27(金)	さつまいもご飯／鶏天	精白米 さつまいも 塩 酒 ごま/鶏肉 にんにく 生姜 酒 片栗粉 塩 サニーレタス 醤油 みりん サラダ油	卵	エネルギー 601 kcal タンパク質 23.8 g
	ほうれん草入り卵焼き	ほうれん草 卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油		脂質 20.5 g
	みかんのシロップ漬け	みかん缶		塩分 1.9 g
30(月)	鶏肉のチーズパン粉焼き	精白米 鶏肉 塩 粒マスタード マヨネーズ パン粉 パルメザンチーズ パセリ	小麦 乳	エネルギー 615 kcal タンパク質 21.6 g
	しめじとブロッコリーのソテー	しめじ ブロッコリー サラダ油 バター 塩 こしょう		脂質 23.9 g
	さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 パイン缶 酢 塩		塩分 1.7 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。