

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2021年1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
12(火)	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 赤玉ねぎ		エネルギー 585 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 19.7 g 塩分 1.8 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		
	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		
13(水)	鶏メンチカツ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦	エネルギー 571 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 17.4 g 塩分 1.5 g
	ピーマンと人参の味噌炒め	ピーマン 人参 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		
	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		
14(木)	豚肉のすき焼き煮	精白米 豚肉 厚揚げ 長ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	卵	エネルギー 620 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 17.5 g 塩分 1.9 g
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し		
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油		
15(金)	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 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖	卵乳	エネルギー 627 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 18.5 g 塩分 1.2 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
	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		
18(月)	鱈のフライ～タルタルソース	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁	小麦卵	エネルギー 603 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 19.0 g 塩分 1.6 g
	五目きんぴら	豚肉 ごぼう 人参 れんこん しらたき 唐辛子 いんげん サラダ油 ごま油 酒 砂糖 醤油		
	小松菜のおひたし	小松菜 醤油 みりん 砂糖 鰹節		
19(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 フロッキー		エネルギー 625 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 20.5 g 塩分 0.9 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		
	メロン	メロン		
20(水)	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 フロッキー	卵乳	エネルギー 575 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 17.1 g 塩分 1.9 g
	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 こしょう 塩		
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
21(木)	鯉の甘酢あんかけ	精白米 鯉 片栗粉 サラダ油 ビーマン 長ねぎ 人参 酢 醤油 鰹節 煮干し 酒	小麦卵乳	エネルギー 608 kcal タンパク質 22.0 g 脂質 16.1 g 塩分 1.6 g
	ウィンナーと玉ねぎの炒め物	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		
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油		
22(金)	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 ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳	エネルギー 605 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 21.4 g 塩分 1.3 g
	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		
	もやしのアムル	もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 酢 ごま		
25(月)	野菜たっぷりミートローフ	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 ビーマン エリンギ スイートコーン 赤パプリカ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 人参	小麦卵	エネルギー 565 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 13.3 g 塩分 1.7 g
	ブロッコリーのペペロンチーノ	ブロッコリー 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天		
26(火)	鶏肉のグリル～きのこソース	精白米 鶏肉 塩 しめじ えのき しいたけ サラダ油 バター 醤油 みりん 鰹節 煮干し 片栗粉 小ねぎ	乳	エネルギー 573 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 17.5 g 塩分 0.9 g
	じゃがいもといんげんのガーリックソテー	じゃがいも いんげん にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油		
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油		
27(水)	チンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン たけのこ 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	小麦卵乳	エネルギー 603 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 15.9 g 塩分 0.7 g
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		
	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		
28(木)	鶏肉のマーマレード焼き	精白米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム 片栗粉 人参 砂糖 塩		エネルギー 597 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 17.1 g 塩分 1.8 g
	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		
	じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油		
29(金)	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 サラダ油 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ		エネルギー 583 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 18.4 g 塩分 1.4 g
	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		
	ばくばくきゅうり	きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖		

※「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時までにラボ事務所までご連絡ください。