

ラボ弁予定献立表 ～ 2026年5月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	アレルギー
7(木)	<b>鶏肉の粒マスタードソース</b>	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード にんにく みりん ブロccoli	
	竹輪のナポリタン	竹輪 ビーマン 玉ねぎ オリーブ油 ケチャップ みりん	
	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	
8(金)	<b>豚彩煮</b>	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖	乳
	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	
	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも 塩 こしょう チーズ	
9(土)	<b>豚肉のハニーマスタード焼き</b>	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒	
	大根のさつと煮	大根 サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん	
11(月)	<b>豚肉の甘辛炒め</b>	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ccoli オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ	
	小松菜と人参の塩昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
12(火)	<b>ピザ風チキン</b>	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 ビーマン 玉ねぎ チーズ ケチャップ	乳
	青梗菜としめじのんにく炒め	青梗菜 しめじ にんにく ごま油 塩 こしょう 酒 砂糖 醤油 ガラスープ	
	もやしと人参のナムル	もやし 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
13(水)	<b>豚肉の味噌トンテキソース</b>	米 豚肉 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 砂糖 味噌 バター 片栗粉 ブロccoli	乳
	炒り豆腐	豆腐 竹輪 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油	
	じゃこビーマン	ビーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油	
14(木)	<b>鶏肉の香草パン粉焼き</b>	米 鶏肉 塩 砂糖 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油	乳
	大豆と野菜の煮物	大豆 昆布 人参 こんにゃく 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	やみついかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま 塩	
15(金)	<b>ポークソテー～オニオンソース</b>	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖	
	野菜の金平	豚肉 ごぼう 人参 いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	ブロccoliのおかか和え	ブロccoli 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油	
16(土)	<b>チキンアドボ</b>	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 みりん 酢 醤油 砂糖 にんにく サラダ油	卵
	ブロccoliとじゃがいものべバロンチーフ風	ブロccoli ジャがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
	人参のオリーブ油焼き	人参 オリーブ油 塩 こしょう	
18(月)	<b>鶏肉のトマト煮</b>	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ 塩 こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 小麦粉	小麦乳
	小松菜と春雨の炒め物	小松菜 人参 春雨 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油	
	ブロccoliのチーズ焼き	ブロccoli マヨネーズ チーズ 塩 こしょう	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
19(火)	<b>回鍋肉</b>	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ にんにく 生姜 甜面醬 片栗粉 サラダ油 豆板醤	
	さつまいものごま和え	さつまいも 砂糖 ごま 醤油 味噌	
	小松菜の炒め煮	小松菜 油揚げ サラダ油 醤油	
20(水)	<b>ポークソテー～チーズのせ</b>	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう 人参	乳
	小松菜と卵の炒めナムル	小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう	
	キャベツのマスタード和え	キャベツ 粒マスタード 酢 砂糖 こしょう	
21(木)	<b>豚のボン酢炒め</b>	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 玉ねぎ	
	刻み昆布煮	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し	
	フライドスイートポテト	さつまいも サラダ油 塩	
22(金)	<b>鶏の照り焼き</b>	米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖 ブロccoli	
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 人参	
	ビーマンとしめじのソテー	ビーマン しめじ サラダ油 にんにく 塩 こしょう	
23(土)	<b>家常豆腐</b>	米 豚肉 厚揚げ 人参 しめじ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉	
	もやしのサラダ	もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう	
	オレンジ	オレンジ	
25(月)	<b>チンジャオロースー</b>	米 豚肉 赤パプリカ ビーマン だけのご 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	
	ブロccoliとしめじのさつぱゆ和え	ブロccoli しめじ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ	
	きなこマカロニ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	
26(火)	<b>バーベキューチキン</b>	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ccoli	
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	オレンジ	オレンジ	
27(水)	<b>鶏肉のラタトゥイユソース</b>	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩	卵乳
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 ごま ごま油	
	大根のさつと煮	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し	
28(木)	<b>ポークチャップ</b>	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	卵乳
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	
	もやしのべバロンチーフ	もやし オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ	
29(金)	<b>油淋鶏</b>	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 片栗粉 小麦粉	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	人参としめじの味噌炒め	人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	
30(土)	<b>豚肉の帯広風</b>	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 ブロccoli	小麦乳
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐 人参 しめじ 片栗粉 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	