

ラボ弁予定献立表 ~ 2026年6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
1(月)	イタリアン照り焼きチキン	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
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
	人参ともやしのナムル	人参 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
2(火)	鶏ときのこのソテー	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖 にんにく	
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	
	こんにゃくと竹輪のおかか煮	こんにゃく 竹輪 サラダ油 鰹節 醤油 酒 みりん	
3(水)	豚ブルコギ	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし サラダ油 ごま油 ごま	小麦
	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 塩 こしょう 砂糖 酢 サラダ油	
	小松菜の炒め煮	小松菜 サラダ油 醤油	
4(木)	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース ブロッコリー	
	刻み昆布の金平	刻み昆布 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ油	
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう	
5(金)	鶏の味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー	
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう	
15(月)	豚肉とごぼうの炒め煮	米 豚肉 ごぼう 人参 生姜 ごま油 砂糖 みりん 醤油	乳 卵
	もやしの中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	
	小松菜の胡麻和え	小松菜 ごま 醤油 砂糖	
16(火)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油	
	ブロッコリーと人蔘の塩昆布和え	ブロッコリー 人参 塩昆布 ごま	
	ビーマンのカレー炒め	もやし ビーマン 塩 カレー粉 サラダ油 醤油	
17(水)	チキンアドボ	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 砂糖 にんにく サラダ油	
	キャベツのオイスターソース炒め	キャベツ 赤パプリカ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 オイスターソース 醤油 酒	
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	
18(木)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ 人参 しいたけ 小松菜 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	卵
	トマトと卵の中華炒め	トマト 卵 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	
	もやしのゆかり和え	もやし ゆかり 醤油 鰹節	
19(金)	チキンソテー	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ ブロッコリー	
	根菜のそぼろあん	豚肉 人参 大根 ごぼう 酒 みりん 鰹節 煮干し 砂糖 生姜 サラダ油 片栗粉	
	小松菜とえのきの和え物	小松菜 えのき 醤油 みりん ごま油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20(土)	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 にんにく 生姜 コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカパウダー ヨーグルト ブロッコリー	乳
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	卵焼き	卵 みりん 醤油 サラダ油	
22(月)	バーベキューチキン	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	
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し サラダ油 醤油 みりん 砂糖	
	キャベツとツナのナムル	キャベツ ツナ ごま油 ガラスープ	
23(火)	ポークチャップ	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	乳 卵
	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	
	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	
24(水)	油淋鶏	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	小麦
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	小松菜のコチュジャンナムル	小松菜 人参 ごま油 醤油 コチュジャン ごま 砂糖	
25(木)	鶏肉のラタトゥイユソース	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	乳 卵
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	
	大根としめじのサラダ	大根 しめじ 酢 塩 砂糖 サラダ油 こしょう	
26(金)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 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	
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ	
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
27(土)	鶏メンチ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦 乳
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	えのきのチーズ焼き	えのき チーズ 醤油	
29(月)	チキンソテー〜カレーソース	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 サラダ油 砂糖 コンソメ	小麦 乳
	もやしのナポリタン	もやし ワインナー 玉ねぎ ビーマン ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ	
	蒸し卵	卵 人参 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 塩	
30(火)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 バジル	小麦
	切干大根のボン酢和え	切干大根 人参 昆布 酢 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	
	ごぼうの味噌煮	ごぼう 鰹節 煮干し 味噌 みりん サラダ油	