

ラボ弁予定献立表 ～ 2026年7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(水)	豚の甘辛炒め	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	
	ひじきの金平	ひじき 人参 こんにゃく サラダ油 ごま油 酒 砂糖 醤油	
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	
2(木)	タコライス	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ	
	もやしとツナのサラダ	もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう	
	小松菜とじゃこのさっと煮	小松菜 しらす 鰹節 煮干し 醤油 みりん	
3(金)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖	
	ラタトゥイユ	ベーコン かぼちゃ スズキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 ローリエ コンソメ	卵乳
	小松菜の中華和え	小松菜 にんにく ガラスープ 塩 こしょう ごま油 ごま	
4(土)	豚味噌煮	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 味噌 酒 みりん 砂糖 にんにく コチュジャン	
	キャロットサラダ	人参 ツナ バセリ オリーブ油 粒マスタード 酢 砂糖	
	ブロッコリーのから揚げ	ブロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
6(月)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 ブロッコリー	
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油	
7(火)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小麦粉	小麦
	和風バスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ サラダ油 にんにく 塩 醤油	
	小松菜と油揚げのごま和え	小松菜 油揚げ ごま 醤油 みりん 砂糖	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
8(水)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤ハブリカ 黄ハブリカ ピーマン 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	
9(木)	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	
	オレンジ	オレンジ	
10(金)	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	
	すいか	すいか	
11(土)	甘辛ごまチキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま油 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ油	
	蒸し野菜のサラダ	ブロッコリー じゃがいも 人参 玉ねぎ すりごま 醤油 酢 砂糖 マヨネーズ	
	厚揚げ煮	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	
13(月)	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	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	
	きのこのソテー	しいたけ しめじ まいたけ サラダ油 にんにく 塩 酒 醤油 こしょう	
14(火)	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 ピーマン ベーコン バセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	卵乳
	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	
	スズキーニのチーズ焼き	スズキーニ オリーブ油 塩 こしょう チーズ	