

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2023年 4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(水)	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 じゃがいも	卵	エネルギー 514 kcal
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 唐辛子 鰹節		タンパク質 24.0 g
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖		脂質 11.3 g
				塩分 1.8 g
13(木)	たけのこご飯/ 生姜焼き	米 鰹節 煮干し たけのこ 油揚げ 酒 醤油 塩/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 687 kcal
	揚げさつまいものきな粉和え	さつまいも 片栗粉 サラダ油 きな粉 砂糖 塩		タンパク質 19.7 g
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		脂質 35.4 g
				塩分 1.7 g
17(月)	イタリアンポーク	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ	小麦	エネルギー 508 kcal
	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		タンパク質 18.6 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		脂質 15.7 g
				塩分 1.0 g
18(火)	鶏の照り焼き野菜添え	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム フロッコリー 赤パプリカ	小麦 卵乳	エネルギー 558 kcal
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		タンパク質 21.4 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		脂質 18.4 g
				塩分 1.4 g
19(水)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ		エネルギー 556 kcal
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油		タンパク質 19.1 g
	人参とじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油		脂質 16.6 g
				塩分 1.3 g
20(木)	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 プ ロッコリー		エネルギー 559 kcal
	じゃがいもの洋風炒め	じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう		タンパク質 20.4 g
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油		脂質 17.6 g
				塩分 1.5 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
21(金)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 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		エネルギー 552 kcal
	もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油		タンパク質 19.6 g
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		脂質 18.0 g
				塩分 1.0 g
24(月)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ サラダ油		エネルギー 581 kcal
	フロッコリーのおかか炒め	フロッコリー ごま油 醤油 砂糖 鰹節		タンパク質 21.3 g
	オレンジ	オレンジ		脂質 23.1 g
				塩分 0.8 g
26(水)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 572 kcal
	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		タンパク質 24.5 g
	さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 バイン缶 塩 酢		脂質 15.1 g
				塩分 1.1 g
27(木)	豚肉としめじの炊き込みご 飯/ちくわの磯辺揚げ	米 豚肉 鰹節 煮干し しめじ 醤油 酒 みりん 塩 砂糖 生姜 サラダ油/ 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	小麦	エネルギー 500 kcal
	江戸菜とパプリカのソテー	江戸菜 赤パプリカ サラダ油 醤油 こしょう 塩		タンパク質 17.8 g
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天		脂質 15.0 g
				塩分 2.2 g
28(金)	タンドリーチキン	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 パプリカパウダー ヨーグルト フロッコリー	小麦 卵乳	エネルギー 505 kcal
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		タンパク質 19.9 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油		脂質 16.2 g
				塩分 1.3 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時までにはラボ事務所までご連絡ください。