

ラボ弁予定献立表 ~ 2024年11月 ~

NPO法人湘南教育ラボ事務局 0466-90-5474

日付		原材料	アレルギー
1(金)	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
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
	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	
2(土)	チーズデミハンバーグ	米 豚肉 牛肉 卵 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう パン粉 ナツメグ ケチャップ 豆腐 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ チーズ ブロッコリー 片栗粉	乳 卵 小麦
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
5(火)	豆腐ハンバーグ	米 鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 サラダ油 人参	小麦 卵 乳
	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	
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー スイートコーン サラダ油 バター 塩 こしょう	
6(水)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
	切干大根の煮物	切干大根 人参 しめじ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	
7(木)	おから入りミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 サラダ油 エリンギ スイートコーン 赤ハブチカ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	小麦 卵
	やみつきビーマン	ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	オレンジ	オレンジ	
8(金)	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 塩	卵 乳
	ブロッコリーとじゃがいものハニーマスタード風味	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	
	人参と竹輪の塩きんぴら	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	
9(土)	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 小麦粉 片栗粉	小麦
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	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	
11(月)	炊き込みご飯／豚肉の味噌漬け	米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油／豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ	
	こまつナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 砂糖 醤油	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
12(火)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油	
13(水)	チキンソテーオニオンソース	米 鶏肉 塩こしょう サラダ油 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 ブロッコリー	卵 乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ワイナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油	
14(木)	豚肉のチーズパン粉焼き	米 豚肉 塩 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ 人参	小麦 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	
	さつまいもの塩バター焼き	さつまいも バター 砂糖 塩 と	
16(土)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ネギ 生姜 にんにく 甜面醤 豆板醤 片栗粉 サラダ油	
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ 醤油 みりん ごま油 酢 ごま	
	竹輪と人参の塩金平	竹輪 人参 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
18(月)	豚のずきやき煮	米 豚肉 厚揚げ 長ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 鰹節 煮干し 砂糖	
	さつまいものサラダ	さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ	
	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	
19(火)	チキンケチャップ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ みりん 醤油 砂糖 塩 こしょう 小麦粉	小麦
	ブロッコリーの唐揚げ	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	
	もやしときゅうりのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油	
20(水)	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	小麦
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	和風バスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔	
21(木)	ポークソテーチーズのせ	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 こしょう 塩 ブロッコリー	乳
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	
	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	
22(金)	鶏肉のトマトクリーム煮	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 トマト水煮 牛乳 砂糖 コンソメ 玉ねぎ しめじ オリーブ油 バター ケチャップ 生クリーム	小麦 卵 乳
	小松菜とベーコンのソテー	小松菜 ベーコン オリーブ油 こしょう 塩	
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖 塩	
25(月)	ガリパタチキン	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ にんにく バター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖 キャベツ	乳
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒	
	ブロッコリーとパプリカのソテー	ブロッコリー 赤ハブチカ サラダ油 塩 こしょう	
22(金)	生製焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	小麦 卵 乳
	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 ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩	
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	
26(火)	鶏肉のハニーマスタード焼き	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 春雨 小松菜 人参 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	
	れんこんの甘辛煮	れんこん 片栗粉 醤油 砂糖 ごま サラダ油	
28(木)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 じゃがいも 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
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ	
29(金)	ポークチャップ	米 豚肉 サラダ油 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー	
	さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 鰹節 煮干し 味噌	
	白菜のツナ炒め	白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう	
30(土)	ケバブ	米 鶏肉 玉ねぎ ヨーグルト オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 唐辛子 クミン パセリ	乳
	小松菜の海苔和え	小松菜 人参 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
	りんご	りんご	