

大磯町立中学校 お弁当予定献立表 ～ 2024年 3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
1(金)	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油	小麦	エネルギー 855 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 27.1 g 塩分 2.6 g
	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 塩 砂糖 醤油		
	こんにゃくの焼き肉風	こんにゃく 醤油 砂糖 ごま にんにく 生姜 こしょう ごま油 サラダ油		
4(月)	鱈の変わりパン粉焼き	米 鰯 ウスターソース 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード パセリ パン粉 ブロッコリー	小麦 卵	エネルギー 774 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 30.0 g 塩分 2.2 g
	根菜のそぼろ煮	豚肉 人参 ごぼう 大根 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜		
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ 塩 こしょう		
5(火)	鶏の味噌漬け焼き	米 鶏肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 ブロッコリー	小麦 卵	エネルギー 941 kcal タンパク質 35.6 g 脂質 37.6 g 塩分 3.0 g
	さつまいもの金平	さつまいも サラダ油 ごま みりん 醤油		
	大根とツナのサラダ	大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖		
6(水)	豚のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	小麦 卵 乳	エネルギー 825 kcal タンパク質 35.7 g 脂質 24.9 g 塩分 2.3 g
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 人参 しめじ 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩		
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		
7(木)	鶏メンチ	米 鶏肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦	エネルギー 767 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g
	炒り豆腐	豆腐 しいたけ にんじん こねぎ 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		
8(金)	ポークソテー～オニオンソース	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 ブロッコリー	小麦	エネルギー 742 kcal タンパク質 37.1 g 脂質 16.9 g 塩分 2.6 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青海苔 サラダ油		
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
11(月)	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	小麦 卵 乳	エネルギー 948 kcal タンパク質 39.0 g 脂質 37.4 g 塩分 3.1 g
	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		
	おからサラダ	おから 卵 ハム キャベツ マヨネーズ 塩 こしょう 醤油		
13(水)	麻婆茄子	米 なす 赤パプリカ 豚肉 にんにく 生姜 豆板醤 甜面醤 長ねぎ ガラスープ 酒 醤油 砂糖 酢 こねぎ サラダ油 片栗粉	小麦	エネルギー 732 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 22.1 g 塩分 2.6 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ しいたけ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		
	鉄骨サラダ	しらす 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油		
14(木)	ミートボール	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 サラダ油 じゃがいも	小麦 卵 乳	エネルギー 863 kcal タンパク質 35.6 g 脂質 29.8 g 塩分 3.0 g
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 ツナ 赤玉ねぎ きゅうり パセリ レモン汁 にんにく 塩 こしょう		
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 サラダ油		
18(月)	鶏南蛮	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖	小麦 卵	エネルギー 938 kcal タンパク質 33.8 g 脂質 39.2 g 塩分 3.5 g
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 ごま 醤油 砂糖		
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		
19(火)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ ブロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 859 kcal タンパク質 32.0 g 脂質 33.9 g 塩分 2.3 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう		
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油		

※13日(水)、14日(木)、18日(月)、19日(火)は大磯中のみ注文可能です。

※アレルギー表示は7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)になっています。
＜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、1日前までとなります。
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。