

大磯町立中学校 お弁当予定献立表 ~ 2026年 1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 | アレルゲン | 栄養価 |
|-------|----------------|--|-------|---|
| 9(金) | 鶏の照り焼き | 米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 | 小麦卵 | エネルギー 816 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 31.6 g 塩分 1.8 g |
| | ポテトサラダ | じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢 | | |
| | 人参のしりしり | 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油 | | |
| 13(火) | 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 | エネルギー 718 kcal タンパク質 32.3 g 脂質 17.2 g 塩分 1.6 g |
| | 大根と昆布の煮物 | 大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 | | |
| | 小松菜の海苔和え | 小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま | | |
| 14(水) | 豚のポン酢炒め | 米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ | 小麦 | エネルギー 703 kcal タンパク質 35.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.5 g |
| | 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 | | |
| | もやしとわかめのナムル | もやし わかめ みりん 酢 ごま油 ごま 醤油 | | |
| 15(木) | 豚煮 | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま | 小麦 | エネルギー 665 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 15.4 g 塩分 2.2 g |
| | やみつきピーマン | ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油 | | |
| | 大根の中華炒め | 大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩 | | |
| 16(金) | タコライス | 米 牛肉 豚肉 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 | 小麦 | エネルギー 759 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g |
| | 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 | | |
| | 人参の甘酢 | 人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう | | |
| 19(月) | 豚の味噌漬け | 米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 | 小麦 | エネルギー 801 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 30.0 g 塩分 3.2 g |
| | こまツナサラダ | 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 | | |
| | 竹輪とピーマンのソテー | 竹輪 ピーマン ごま油 醤油 | | |
| 20(火) | バーベキュー poc | 米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ | 小麦 | エネルギー 730 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 25.7 g 塩分 1.2 g |
| | 大根のさっと煮 | 大根 人参 ちりめんじゃこ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん | | |
| | オレンジ | オレンジ | | |
| 21(水) | イタリアンポークソテー | 米 豚肉 塩 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 しめじ バジル こしょう | 小麦卵乳 | エネルギー 794 kcal タンパク質 29.2 g 脂質 27.7 g 塩分 2.0 g |
| | 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 | | |
| | じゃがいもの金平 | じゃがいも ごぼう 酒 砂糖 醤油 サラダ油 | | |

| 日付 | メニュー | 原材料 | アレルゲン | 栄養価 |
|-------|--------------------|---|-------|---|
| 22(木) | 鶏肉のごまみそ焼き | 米 鶏肉 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま | 小麦 | エネルギー 697 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 20.9 g 塩分 2.2 g |
| | 根野菜煮 | 人参 ごぼう 大根 酒 みりん 醤油 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜 | | |
| | 小松菜のお浸し | 小松菜 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 | | |
| 23(金) | 鶏の塩唐揚げ | 米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 | 小麦 | エネルギー 830 kcal タンパク質 33.6 g 脂質 27.0 g 塩分 2.8 g |
| | チリコンカン | 高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく 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 | | |
| | かぼちゃのコンソメ和え | かぼちゃ コンソメ オリーブ油 塩 | | |
| 26(月) | 豚のチーズパン粉焼き | 米 豚肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ バセリ 人参 | 小麦乳 | エネルギー 891 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 35.8 g 塩分 2.7 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 | | |
| | プロッコリーのから揚げ | プロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 | | |
| 27(火) | 豚のねぎ塩だれ | 米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 酢 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく | 小麦卵 | エネルギー 793 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 33.2 g 塩分 1.8 g |
| | 小松菜と卵の炒めナムル | 小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま | | |
| | こんにゃくのかか煮 | こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油 | | |
| 28(水) | チキンアドボ | 米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 にんにく 砂糖 人参 | 小麦 | エネルギー 846 kcal タンパク質 39.2 g 脂質 27.9 g 塩分 3.5 g |
| | プロッコリーといいだけのさっぱり和え | プロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ | | |
| | w竹輪煮 | 竹輪麩 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し | | |
| 29(木) | チンジャオロース | 米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油 | 小麦卵乳 | エネルギー 672 kcal タンパク質 28.6 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g |
| | 千草和え | 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油 | | |
| | もやしのナポリタン | もやし ウインナー ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ | | |
| 30(金) | 豚フルコギ | 米 豚肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油 | 小麦乳 | エネルギー 948 kcal タンパク質 27.9 g 脂質 51.2 g 塩分 1.9 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 | | |
| | 厚揚げの味噌チーズ焼き | 厚揚げ 味噌 みりん チーズ | | |

*アレルゲン表示は7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）になっています。

くお弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。

く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時までにラボ事務所までご連絡ください。