

大磯町立中学校 お弁当予定献立表 ~ 2026年2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	栄養価
2月)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ 人参 しいたけ たけのこ にんにく 生姜 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 740 kcal タンパク質 26.8 g
	小松菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	脂質 26.1 g
	オレンジ	オレンジ	塩分 1.3 g
3月)	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	エネルギー 844 kcal タンパク質 31.3 g
	小松菜と人参の塩昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま	脂質 35.2 g
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	塩分 2.6 g
4月)	チキンかつ	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 小麦粉 サラダ油 中濃ソース	エネルギー 923 kcal タンパク質 33.8 g
	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	脂質 36.4 g
	こんにゃくのおかか和え	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	塩分 2.2 g
5月)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご にんにく 生姜 酒 醤油 サラダ油 赤ピーマン もやし	エネルギー 783 kcal タンパク質 33.0 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	脂質 27.5 g
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩 こしょう	塩分 2.5 g
6月)	チキンソテー~粒マスタードソース	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード 砂糖 にんにく みりん	エネルギー 679 kcal タンパク質 38.9 g
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	脂質 16.3 g
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	塩分 2.0 g
9月)	ポークソテー~カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ しめじ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 バター 砂糖 コンソメ	エネルギー 770 kcal タンパク質 32.1 g
	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	脂質 21.1 g
	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	塩分 2.0 g
10月)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油	エネルギー 894 kcal タンパク質 33.2 g
	ラトツイユ	ベーコン スッキーニ なす 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ	脂質 36.9 g
	刻み昆布の煮物	刻み昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し	塩分 3.1 g
12月)	鶏の甘辛炒め	米 鶏肉 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	エネルギー 699 kcal タンパク質 38.8 g
	白菜のツナ炒め	白菜 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう	脂質 15.5 g
	人参の甘酢和え	人参 サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう レーズン	塩分 2.7 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
13日)	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	エネルギー 724 kcal タンパク質 34.1 g
	白菜ときのこのソテー	白菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう	脂質 16.8 g
	大根のから揚げ	大根 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	塩分 2.5 g
16日)	鶏のから揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	エネルギー 872 kcal タンパク質 32.1 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	脂質 31.9 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	塩分 2.3 g
17日)	豚肉のボン酢炒め	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	エネルギー 687 kcal タンパク質 37.0 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	脂質 6.6 g
	さつまいもとりんごのざんぱん	さつまいも りんご 砂糖 塩 レモン汁	塩分 1.8 g
18日)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	エネルギー 796 kcal タンパク質 31.1 g
	こまつなサラダ	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	脂質 28.6 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し	塩分 2.8 g
24日)	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	エネルギー 978 kcal タンパク質 35.0 g
	マカロニサラダ	マカロニ 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 こしょう	脂質 41.1 g
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	塩分 2.5 g
25日)	豚肉のハニーマスタード焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 人参	エネルギー 790 kcal タンパク質 31.2 g
	人参と竹輪の甘辛煮	人参 竹輪 ごま油 酒 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	脂質 28.8 g
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 サラダ油 ごま	塩分 1.9 g
26日)	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	エネルギー 883 kcal タンパク質 36.2 g
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	脂質 35.5 g
	大根の洋風煮	大根 コンソメ パセリ	塩分 2.2 g
27日)	回鍋肉	米 豚肉 キャベツ ピーマン 長ねぎ 醤油 酒 にんにく 生姜 甜面醬 豆板醬 片栗粉 サラダ油	エネルギー 784 kcal タンパク質 36.3 g
	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 醤油 味噌	脂質 14.5 g
	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	塩分 2.5 g

※18日(水)は大磯中のみ注文可能です。

※<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。