大磯町立中学校　お弁当予定献立表　～　2026年11月　～

NPO法人湘南食育ラボ事務所　０４６６－９０－５４７４

日付		原材料	栄養価
2(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　にんにく　みりん	エネルギー　769　kcal タンパク質　32.0　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	脂質　27.0　g
	竹輪と人参の煮物	竹輪　人参　みりん　酒　醤油　砂糖	塩分　2.5　g
4(水)	**豚煮**	米　豚肉　玉ねぎ　人参　醤油　砂糖　酒　みりん　サラダ油　ごま	エネルギー　667　kcal タンパク質　31.9　g
	やみつきピーマン	ピーマン　ツナ　ガラスープ　醤油　ごま油	脂質　15.0　g
	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	塩分　2.6　g
5(木)	**豚の味噌漬け**	米　豚肉　味噌　みりん　砂糖　にんにく　酒	エネルギー　730　kcal タンパク質　28.9　g
	小松菜とじゃこのさっと煮	小松菜　ちりめんじゃこ　鰹節　煮干し　醤油　みりん	脂質　25.2　g
	大根の中華炒め	大根　人参　ごま油　醤油　砂糖　酢　塩	塩分　2.7　g
6(金)	**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　サラダ油　片栗粉　玉ねぎ	エネルギー　615　kcal タンパク質　37.3　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　7.1　g
	小松菜の海苔和え	小松菜　海苔　醤油　みりん　砂糖　サラダ油	塩分　2.1　g
9(月)	**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	エネルギー　752　kcal タンパク質　32.3　g
	人参の塩昆布ナムル	人参　塩　塩昆布　ごま油	脂質　21.7　g
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく　サラダ油　鰹節　醤油	塩分　2.1　g
10(火)	**鶏の照り焼き**	米　鶏肉　醤油　酒　みりん　砂糖　ブロッコリー　サラダ油	エネルギー　815　kcal タンパク質　33.1　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	脂質　30.8　g
	もやしの中華炒め	もやし　醤油　砂糖　酢　ごま油　塩　こしょう	塩分　2.3　g
11(水)	**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	エネルギー　897　kcal タンパク質　30.9　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　31.3　g
	白菜の和風ナムル	白菜　人参　醤油　砂糖　酢　ごま油　ごま	塩分　2.7　g
12(木)	**豚のすき焼き煮**	米　豚肉　玉ねぎ　人参　厚揚げ　しらたき　醤油　みりん　サラダ油　砂糖　酒	エネルギー　688　kcal タンパク質　35.1　g
	青梗菜ときのこの煮浸し	青梗菜　しめじ　鰹節　煮干し　みりん　醤油　酒　砂糖　塩	脂質　9.3　g
	大根のマーマレード和え	大根　マーマレード　塩　酢	塩分　2.9　g
13(金)	**ポークソテー　きのこソース**	米　豚肉　サラダ油　塩　こしょう　舞茸　エリンギ　オリーブ油　醤油　にんにく　砂糖　バター	エネルギー　762　kcal タンパク質　39.6　g
	人参のしりしり	人参　ツナ　卵　みりん　醤油　サラダ油	脂質　24.8　g
	厚揚げの煮物	厚揚げ　醤油　砂糖　小松菜　鰹節　煮干し	塩分　2.6　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ゲンについては、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時までにラボ事務所までご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	栄養価
16(月)	**よだれ鶏**	米　鶏肉　塩　酒　長ねぎ　酢　醤油　砂糖　にんにく　生姜　ガラスープ　ラー油　ごま	エネルギー　791　kcal タンパク質　35.5　g
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜　油揚げ　鰹節　煮干し　みりん　醤油　酒　砂糖　塩	脂質　26.9　g
	人参の金平	人参　生姜　ごま油　醤油	塩分　2.8　g
17(火)	**豚のねぎ塩炒め**	米　豚肉　酒　長ねぎ　片栗粉　ごま油　レモン汁　ガラスープ　にんにく　塩　こしょう　醤油　酢　ごま	エネルギー　776　kcal タンパク質　35.6　g
	ひじきと豆腐の煮物	ひじき　人参　油揚げ　豆腐　サラダ油　砂糖　醤油　みりん　酒	脂質　25.3　g
	キャベツとツナのサラダ	キャベツ　スイートコーン　ツナ　サラダ油　酢　塩　砂糖　醤油	塩分　1.8　g
18(水)	**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　ピーマン　パセリ　コンソメ　オリーブ油　砂糖	エネルギー　869　kcal タンパク質　31.0　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	脂質　34.7　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	塩分　1.5　g
19(木)	**ポークソテー　チーズのせ**	米　豚肉　チーズ　醤油　みりん　酒　塩　こしょう	エネルギー　794　kcal タンパク質　41.5　g
	青梗菜とベーコンのソテー	青梗菜　ベーコン　にんにく　オリーブ油　酒　塩　醤油	脂質　23.9　g
	ごぼうのから揚げ	ごぼう　醤油　にんにく　生姜　サラダ油　小麦粉　片栗粉	塩分　2.8　g
20(金)	**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　879　kcal タンパク質　36.2　g
	大豆と野菜の煮物	大豆　人参　こんにゃく　鰹節　煮干し　醤油　みりん　砂糖	脂質　25.6　g
	きなこマカロニ	マカロニ　きなこ　砂糖　塩	塩分　1.9　g
24(火)	**豚味噌煮**	米　豚肉　玉ねぎ　サラダ油　味噌　酒　みりん　砂糖　にんにく　コチュジャン	エネルギー　878　kcal タンパク質　24.2　g
	もやしと人参のナムル	人参　もやし　醤油　みりん　酢　ごま油　ごま	脂質　42.9　g
	青梗菜の中華炒め	青梗菜　にんにく　ガラスープ　塩　こしょう　ごま油	塩分　1.5　g
25(水)	**イタリアンポークソテー**	米　豚肉　塩　こしょう　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	エネルギー　739　kcal タンパク質　29.4　g
	小松菜と卵の炒めもの	小松菜　卵　醤油　ガラスープ　サラダ油　にんにく　こしょう	脂質　27.2　g
	人参としらたきの金平	人参　しらたき　酢　みりん　砂糖　醤油　ごま　サラダ油	塩分　1.4　g
26(木)	**鶏肉のトマトクリーム煮**	米　鶏肉　塩　小麦粉　こしょう　にんにく　玉ねぎ　サラダ油　バター　牛乳　ケチャップ　砂糖　コンソメ	エネルギー　768　kcal タンパク質　42.5　g
	さつまいもの胡麻和え	さつまいも　砂糖　醤油　味噌　ごま	脂質　10.0　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
27(金)	**味噌かつ**	米　豚肉　塩　こしょう　小麦粉　パン粉　サラダ油　味噌　りんごジュース　砂糖	エネルギー　888　kcal タンパク質　35.8　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	脂質　28.7　g
	もやしのナポリタン	もやし　ウインナー　玉ねぎ　ピーマン　ケチャップ　中濃ソース　塩　こしょう　コンソメ　サラダ油	塩分　2.5　g
30(月)	**タコライス**	米　豚肉　牛肉　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	エネルギー　725　kcal タンパク質　26.4　g
	千草和え	小松菜　えのき　人参　醤油　みりん　サラダ油	脂質　22.1　g
	きのこのチーズ焼き	しめじ　醤油　チーズ	塩分　2.9　g