

大磯町立中学校 お弁当予定献立表 ～ 2026年 7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
1(水)	豚の甘辛炒め	米 豚肉 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 689 kcal タンパク質 31.3 g
	ひじきの金平	ひじき 人参 こんにゃく サラダ油 ごま油 酒 砂糖 醤油	脂質 14.9 g
	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	塩分 2.9 g
2(木)	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 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ	エネルギー 677 kcal タンパク質 25.8 g
	もやしとツナのサラダ	もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう	脂質 18.7 g
	小松菜とじゃこのさっと煮	小松菜 しらす 鰹節 煮干し 醤油 みりん	塩分 2.6 g
3(金)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖	エネルギー 804 kcal タンパク質 32.1 g
	ラタトゥイユ	ベーコン かぼちゃ スクキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 ローリエ コンソメ	脂質 32.7 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 2.7 g
6(月)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 ブロッコリー	エネルギー 741 kcal タンパク質 31.1 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 25.3 g
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油	塩分 2.8 g
7(火)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小麦粉	エネルギー 849 kcal タンパク質 33.8 g
	和風パスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ サラダ油 にんにく 塩 醤油	脂質 29.6 g
	小松菜と油揚げのごま和え	小松菜 油揚げ ごま 醤油 みりん 砂糖	塩分 1.8 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
8(水)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン だけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	エネルギー 678 kcal タンパク質 33.0 g
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ	脂質 15.5 g
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	塩分 1.6 g
13(月)	ボークチャップ	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 835 kcal タンパク質 29.1 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	脂質 33.7 g
	きのこのソテー	しいたけ しめじ まいたけ サラダ油 にんにく 塩 酒 醤油 こしょう	塩分 2.4 g
14(火)	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 ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	エネルギー 832 kcal タンパク質 36.2 g
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	脂質 35.4 g
	スクキーニのチーズ焼き	スクキーニ オリーブ油 塩 こしょう チーズ	塩分 2.0 g
15(水)	豚肉のボン酢ソテー	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 玉ねぎ	エネルギー 661 kcal タンパク質 40.3 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	脂質 12.5 g
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	塩分 1.9 g
16(木)	ドライカレー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩	エネルギー 717 kcal タンパク質 28.3 g
	もやしと油揚げ炒め	もやし 油揚げ 醤油 塩 こしょう 酒 サラダ油	脂質 24.7 g
	キャベツのマスタードマリネ	キャベツ 粒マスタード 酢 砂糖 こしょう	塩分 2.8 g

※7日(火)、8日(水)は国府中のみ、
13日(月)、14日(火)、15日(水)、16日(木)は大磯中のみ注文可能です。

※アレルギー表示は8品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ）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時までにラボ事務所までご連絡ください。