

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~10月~

今月は17日・24日に3品目目としてラーメンが登場します！

★…ラボ弁(500円)あり

月		火			水		木		金		土	
定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	麺 (420円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)
2		3			4		5		6		7	
			鶏南蛮うどん		ラボ休み						中高秋休み	
9		10			11		12		13		14	
体育の日		中高始業式			豆乳シチュー	肉味噌ガーリックライス	油淋鶏	ドライカレー	★豚肉の味噌焼き	しらす丼	鶏肉のハニーマスタード焼き	排骨飯
					ピラフ		卵の花		小松菜と人参の和え物		ラタトゥイユ	
					フルフルゼリー (みかん)		スープ(白菜)		味噌汁 (かぼちゃ)		スープ (かきたま)	
16		17			18		19		20		21	
揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	和風タコライス	タラのフライ (手作りウスターソース)	プルコギ丼	サンマー麺	煮込みハンバーグ	お好み焼き (白飯)	照り焼きチキン	麻婆丼	★豚肉のスタミナ焼き	ガパオ	かんぱち丼	ラボカレー
ひじきご飯/へらへら団子	ビーンズサラダ	五目煮豆			シャキシャキ野菜の金平		小松菜と筍のソテー		大根とツナの和風庵		あら汁	ポテトサラダ
味噌汁 (じゃがいもと玉ねぎ)		味噌汁 (わかめ)	ミルクプリン		スープ (コーン)		味噌汁 (玉ねぎ)		スープ (揚げとねぎ)		お茶寒天	豆乳杏仁
23		24			25		26		27		28	
鮭とチーズのホイル焼き	肉うどん	鶏肉のトマトクリーム煮	豚キムチ丼	中華そば	とんかつ	鶏チリ丼	回鍋肉	焼肉丼	★鮭の変わりパン粉焼き	炊込み炒飯	チキンのポットロースト	シーフードクリームパスタ
さつまいもの甘煮		切干大根の煮物			かぼちゃサラダ		わかめともやしのナムル		肉じゃが		ジャーマンポテト	
味噌汁 (小松菜)	きつねご飯	味噌汁 (キャベツ)			スープ (玉ねぎ)		けんちん汁		味噌汁 (大根)		スープ (押し麦と人参)	ぶどう
30		31										
H2 (九州)		M2メニュー		H2 (北陸)								
かぼちゃのコロッケ	マー油入り角煮ラーメン/ライス	鮭のきのこあんかけ	とんかつ	醤油カツどん								
コールスロー	高菜漬け/青島かまぼこ	人参しりしり	小松菜と揚げの煮浸し	おおびら								
味噌汁 (えのき)	マーコットのカステラ	味噌汁 (もやし)		でっちようかん								

*仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南食育ラボ