

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ～2026年9月～

★…ラボ弁はリトルストアとカフェテリア営業日に販売いたします。
事前予約はリトルストアにて承ります。

月		火		水		木		金		土	
定食 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)	定食 (550円)	ランチ (550円)
8月31日		1		2		31SL		4全園		5	
シューシーハンバーグ	冷やし肉うどん	鶏のから揚げ	ビビンバ丼	豚肉のねぎ塩炒め	チキンライス～卵のせ	豚肉のかりん揚げ	ラボカレー	ポークソテー	プルコギ丼	ピザ風ポークソテー	冷やし中華
ポテトサラダ		やみつきピーマン		五目豆		こまつなサラダ		キャベツのコンソメ炒め		キャロットサラダ	
スープ (コーン)	炊き込みごはん	味噌汁 (なめこ)		味噌汁 (キャベツ)		スープ (トマトと卵)	ヨーグルト	味噌汁 (さつまいも)		味噌汁 (豆腐)	オレンジ
7 M1D		8 M1E		9 M1B		10 M1A		11 M1C全園		12	
鶏肉のラタトゥイユソース	生姜焼き	油淋鶏	豚プルコギ丼	バーベキューチキン	回鍋肉	鶏肉のハニーマスタード焼き	チンジャオロースー丼	ポークチャップ	チキンソテー～オニオンソース		
人参と竹輪の塩金平		さつまいもの甘煮		ひじき煮		ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え		春雨の中華サラダ		試験前のため休み	
スープ (大根)		味噌汁 (玉ねぎ)		味噌汁 (小松菜)		スープ (人参と卵)		味噌汁 (じゃがいも)			
144SL		153.5SL		162SL		17		18全園		19	
前 期 期 末 試 験										休校	
21		22		23		24		25全園		26	
敬老の日		国民の休日		秋分の日		午後登校		豚肉のハニーマスタード焼き	ミートソース	バーベキューポーク	タコライス
								小松菜と卵の炒めナムル		マカロニサラダ	
						スープ (コンソメジュリアン)		スープ (押し麦)			
286SL		29		30							
鶏チリ	キーマカレー	豚肉のボン酢炒め	ハッシュドビーフ	午後登校						10月3.4日は学園祭	
人参とこんにゃくの煮物		切干の棒棒鶏サラダ									
スープ (ミルファンティ)		スープ (かきたま)									

ラボ弁予定献立表 ～ 2026年9月 ～

日付		原材料	アレルギー
31(月)	ジューシーハンバーグ	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 ブロッコリー 中濃ソース ケチャップ 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	卵 小麦 乳
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	
	竹輪の磯辺チーズ焼き	竹輪 サラダ油 青のり チーズ	
1(火)	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	
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	もやしのソテー	もやし 人参 サラダ油 塩 こしょう	
2(水)	豚肉のネギ塩炒め	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 酢 醤油 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく	
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 いんげん 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖	
	もやしナムル	もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう	
3(木)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	
	こまつナサラダ	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	
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	
4(金)	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース	
	キャベツのコンソメ炒め	キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
5(土)	ピザ風ポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 ピーマン 玉ねぎ チーズ	乳
	キャロットサラダ	人参 ツナ パセリ オリーブ油 粒マスタード 酢 砂糖	
	炒り豆腐	豆腐 しいたけ ごま油 酒 砂糖 醤油	
7(月)	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	卵 乳
	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	
	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー 塩 こしょう チーズ オリーブ油	
8(火)	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	小麦
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
	小松菜の塩昆布和え	小松菜 塩昆布 ごま	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
9(水)	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 ブロッコリー	
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	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	
10(木)	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	
	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	
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
11(金)	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	卵 乳
	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	
	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	
24(木)	鶏肉の味噌漬け	米 鶏肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	
	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	
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油	
25(金)	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 さつまいも	卵
	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	
	竹輪とツナマヨ炒め	竹輪 ツナ マヨネーズ	
26(土)	バーベキューポーク	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 乳 卵
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう 砂糖	
	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも 塩 こしょう チーズ	
28(月)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ サラダ油	
	人参とこんにゃくの煮物	人参 こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	
	やみつきかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 塩	
29(火)	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	
	切干の棒棒鶏サラダ	切干大根 鶏肉 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま	
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
30(水)	チキンかつ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦 卵
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	
	ピーマンとキャベツの塩昆布和え	ピーマン キャベツ 塩 塩昆布 醤油 みりん	