

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2026年 10月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務局 0466-90-5474

日付		原材料	栄養価
1(木) 1年6年 スクール ランチ	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 524 kcal タンパク質 21.9 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	脂質 10.1 g
	人参の甘酢和え	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	塩分 1.8 g
2(金)	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 534 kcal タンパク質 21.9 g
	和風パスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油	脂質 18.7 g
	厚揚げ煮	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	塩分 1.4 g
5(月) 3年 スクール ランチ	甘辛ごまチキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま油 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 560 kcal タンパク質 20.8 g
	千草和え	小松菜 人参 えのき 醤油 みりん ごま油	脂質 20.5 g
	キャベツのレモン醤油和え	キャベツ レモン汁 醤油	塩分 1.1 g
6(火) 4年 スクール ランチ	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤	エネルギー 540 kcal タンパク質 15.1 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖	脂質 12.1 g
	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	塩分 1.0 g
7(水) 5年 スクール ランチ	鶏肉のねぎ塩だれ	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 酢 砂糖 ごま油 レモン汁 ガ ラスープ にんにく	エネルギー 483 kcal タンパク質 22.9 g
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生 姜 にんにく ごま油	脂質 11.0 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	塩分 0.8 g
8(木)	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 515 kcal タンパク質 19.5 g
	人参とビーマンの味噌炒め	人参 ビーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	脂質 16.0 g
	ごぼうの土佐煮	ごぼう 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖	塩分 0.9 g
9(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	エネルギー 508 kcal タンパク質 23.0 g
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー スイートコーン サラダ油 塩 こしょう	脂質 14.6 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	塩分 0.9 g
14(水)	ポークソテー～オニオンソ ース	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖	エネルギー 539 kcal タンパク質 19.2 g
	じゃがいもとほうれん草とベー コンの炒め物	じゃがいも ほうれん草 ベーコン オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	脂質 17.6 g
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	塩分 1.2 g
15(木)	鶏ときのこのソテー	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ にんにく バター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖	エネルギー 556 kcal タンパク質 24.3 g
	ほうれん草ともやしのナムル	ほうれん草 もやし 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	脂質 20.3 g
	ニラ入り卵焼き	卵 にら ごま油 ガラスープ 塩	塩分 1.0 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
16(金)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ	エネルギー 555 kcal タンパク質 19.2 g
	小松菜と厚揚げの煮びたし	小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	脂質 15.7 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	塩分 1.4 g
22(木)	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 485 kcal タンパク質 21.8 g
	やみつきビーマン	ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	脂質 11.4 g
	大根の中華炒め	大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩	塩分 1.5 g
23(金)	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 519 kcal タンパク質 20.7 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 18.0 g
	竹輪とビーマンのソテー	竹輪 ビーマン ごま油 醤油	塩分 1.5 g
26(月)	鶏肉のチーズ焼き	米 鶏肉 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	エネルギー 517 kcal タンパク質 22.8 g
	れんこんのきんぴら	れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	脂質 16.9 g
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 ごま 醤油 砂糖	塩分 0.8 g
27(火) 2年 スクール ランチ	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤 油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラ ダ油	エネルギー 487 kcal タンパク質 17.3 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ	脂質 9.6 g
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁	塩分 0.4 g
28(水)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉	エネルギー 480 kcal タンパク質 25.8 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	脂質 11.8 g
	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー チーズ オリーブ油 塩 こしょう	塩分 1.3 g
29(木)	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 633 kcal タンパク質 21.3 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	脂質 25.6 g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	塩分 0.9 g
30(金)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ だけのこ 人参 しいたけ 小松菜 生姜 にんにく 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 520 kcal タンパク質 18.4 g
	ブロッコリーの塩昆布和え	ブロッコリー 塩昆布 醤油	脂質 14.7 g
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン 醤油 みりん はちみつ	塩分 0.6 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ギーについては、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時半までにラボ事務局までご連絡ください。

ラボらぶ通信

10月号 (2026)

暑さも和らぎ、過ごしやすいい日が増えてきました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめて葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけことができます。

運動の秋、読書の秋、食欲の秋!いろいろなことにチャレンジできる良い時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活リズムを整え、「よく食べ、よく動き、よく眠り」元気に過ごせるようにしていきましょう!

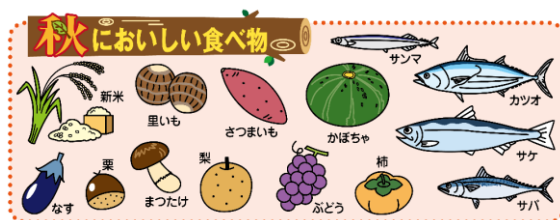
食欲の秋!旬のものをおいしく食べましょう!!

秋においしくなるたべものを知っていますか?

さつまいも、里芋、ジャガイモなどの芋類、しいたけ、舞茸などのキノコ類、ごぼう、れんこんなどの根菜類。これらはみんな秋が旬の野菜です。タマネギやニンジン、ブロッコリーも実は秋の野菜なのです。お魚だと、サンマ(秋刀魚)は名前にも秋が入ってますね。美味しい果物もたくさん採れます。

食材の旬というのは、最も多く収穫できる時期のことを言います。

旬の作物は、自然のサイクルによって育った作物なので、最も自然な味になり、栄養価も高くなります。秋には冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が旬を迎え、夏に弱った胃腸の調子を整えてくれる野菜もおいしくなります。旬のものを食べて、元気にすごしましょう!



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?

★お手軽 人参レシピ【人参しりしり】

- 「しりしり」とは、沖縄の方言で千切りのことです。人参を千切りにして、炒めるだけで、とても甘くておいしく人参をいただけます。1.にんじんをスライサーで切る
- 温めたフライパンにごま油を入れ、にんじんを中火で炒める
- 塩を加えて更に炒める
- かつお節を加えてサッと炒める。ツナでもOK!
- 香りつけ程度に醤油を回し入れる
- 溶き卵を入れて蓋をして10秒ほどで火を止める
- 器に盛り付ける
- お好みでかつお節や小ネギをトッピングする



ワンポイントアドバイス plus

一生の骨の強さは十代で決まる!?

骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

ポイント 骨量を増やす	カルシウムをとる	骨の材料になります
	ビタミンDをとる	カルシウムの吸収を促します
	日光に当たる	体内でビタミンDが生成されます
	運動をする	骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります

チャージのご案内

お弁当のご予約時にラボカードよりお弁当代金が引き落とされますので、チャージ残高にご留意ください。チャージにつきましてはカフェテリア事務所窓口、下記の金融機関にお振込みが可能です。(銀行振込の場合、反映までに2・3日かかることもありますのでご了承ください。)

横浜銀行 藤沢中央支店 普通 6084730 口座名 特定非営利活動法人 湘南食育ラボ 理事 原田ゆう子(ハラダ ユウコ)

※振込の際は名義人の頭にラボカードナンバーの下6桁を付けてください。(振込料はご負担ください)

