

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ～2026年10月～

は郷土料理

★…ラボ弁はリトルストアで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・予約サイトにて承ります。

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）	
						1	1SL,6SL	2	全園	3		
						学園祭準備のため休み				学園祭		
5	3SL	6	4SL	7	ごはんの日	5SL	8	9	全園	10		
						秋 休 み						
12		13		14	四群H2A		15	四群H2B		16さんまM2B⑤	全園	17
スポーツの日		始業式		ポークソテー～ オニオンソース	ラボカレー	鶏ときのこの ソテー	お好み焼き （ごはん）	チキンス テーキ	かきあげ丼	チーズタッ カルビ	トマ玉カ レーうどん	
				じゃがいもとほうれ ん草の炒め物		ほうれん草ともやしのナムル		小松菜と厚揚げの煮浸し		チヂミ	バナナ	
				スープ （人参・卵）	ヨーグルト	味噌汁（油揚げ）		味噌汁（さつまいも）		スープ （もやし）		
19	M1D	20	M1E	さんまM2D⑤	21	M1B	22	M1A	23	M1C	全園	24
鰹と鶏のパ ン粉焼き	豚のボン酢 炒め	豚肉のかり ん揚げ	麻婆丼	鶏のから揚げ	タコライス	ミートローフ	豚丼	炊き込みご飯 /豚の味噌漬 け	鶏のトマト 煮込み	休校		
大根とツナの和風庵		大根と昆布の煮物		ほうれん草と エリンギのソテー		やみつきピーマン		こまつナサラダ				
オレンジ	スープ （しめじ）	味噌汁（玉ねぎ）		スープ（キャベツ、人参）		スープ（コーン）		味噌汁（もやし）				
26	四群H2C	27	2SL		28	四群H2D	29	四群H2E	30さんまM2B⑤	全園	31	
鶏肉の チーズ焼き	煮込みハン バーグ	チンジャオ ロース	とんこつラー メン	鶏の 照り焼き	豚焼き肉丼	油淋鶏	ツナときのこの トマトソースス パゲティ	家常豆腐	サンマーメ ン	チキンナ ゲット	シシリアン ライス	
れんこんのきんぴら		キャベツとツ ナのナムル		竹輪の磯辺揚げ		人参の しりしり	ポテトサラダ	ブロッコリー の塩昆布和え		じゃがいもと ピーマンのソテー		
スープ（えのき）		味噌汁 （大根）	あかねごはん	味噌汁（小松菜）		スープ（キャベツ）		味噌汁 （かぼちゃ）	オレンジ	スープ（大根と人参）		

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

ラボ弁予定献立表 ～ 2026年10月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	栄養価
1(木)	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 788 kcal タンパク質 31.3 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 15.1 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 2.8 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 805 kcal タンパク質 34.6 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 30.3 g
	厚揚げ煮	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	塩分 2.3 g
5(月)	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 854 kcal タンパク質 33.7 g
	千草和え	小松菜 人参 えのき 醤油 みりん ごま油	脂質 34.2 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 2.0 g
6(火)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 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 840 kcal タンパク質 23.6 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 37.1 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 1.8 g
7(水)	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 724 kcal タンパク質 37.1 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 18.8 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 1.2 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 779 kcal タンパク質 31.2 g
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	脂質 27.2 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 1.4 g
9(金)	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 774 kcal タンパク質 31.9 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 27.1 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	塩分 1.9 g
14(水)	ボークソテー〜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 799 kcal タンパク質 29.8 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 28.5 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 2.0 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 845 kcal タンパク質 38.5 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 33.0 g
	ニラ入り卵焼き	卵 にら ごま油 ガラスープ 塩	塩分 1.9 g
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 834 kcal タンパク質 32.0 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 27.4 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	塩分 2.4 g
17(土)	チーズダッカルビ	米 鶏肉 砂糖 酒 キャベツ さつまいも 人参 玉ねぎ コチュジャン 醤油 にんにく 生姜 唐辛子 チーズ ごま油	エネルギー 1027 kcal タンパク質 42.6 g
	チヂミ	長ねぎ 小麦粉 片栗粉 鰹節 煮干し 塩 卵 ごま油 酢 醤油	脂質 35.2 g
	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	塩分 3.3 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
19(月)	鶏肉のパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	エネルギー 843 kcal タンパク質 33.3 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 34.3 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 2.4 g
20(火)	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 718 kcal タンパク質 32.3 g
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	脂質 16.9 g
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	塩分 1.6 g
21(水)	鶏の唐揚げ	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 813 kcal タンパク質 30.2 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 29.2 g
	大根ときゅうりのサラダ	大根 きゅうり ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう	塩分 1.6 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 672 kcal タンパク質 31.3 g
	やみつきピーマン	ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	脂質 15.8 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 795 kcal タンパク質 32.8 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 29.8 g
	竹輪とピーマンのソテー	竹輪 ピーマン ごま油 醤油	塩分 2.8 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 790 kcal タンパク質 36.7 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 28.2 g
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 ごま 醤油 砂糖	塩分 1.5 g
27(火)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 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 707 kcal タンパク質 28.4 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 15.3 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 1.0 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 740 kcal タンパク質 42.0 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	脂質 21.4 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 2.1 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 987 kcal タンパク質 34.6 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	脂質 43.9 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 1.7 g
30(金)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 ししいたけ 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 740 kcal タンパク質 28.7 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 22.1 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 0.8 g
31(土)	チキンナゲット	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ	エネルギー 912 kcal タンパク質 32.2 g
	じゃがいもとピーマンのガーリックソテー	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	脂質 37.9 g
	煮卵	卵 醤油 みりん 砂糖	塩分 2.1 g