

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ～2026年11月～

★…ラボ弁はカフェテリア・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（600円）	ランチ（600円）	定食（600円）	ランチ（600円）	定食（600円）	ランチ（600円）	定食（600円）	ランチ（600円）	定食（600円）	ランチ（600円）	定食（600円）	ランチ（600円）
2	さんまM2C③	3		4	1SL,3SL	5		6	全園	7	
さんまの塩焼き	豚肉の甘辛炒め					鶏肉のマーマレード焼き	盛岡風じゃじゃ麺	ポークソテーきのこソース	ラボカレー	鶏の照り焼き	ミートソーススパゲティ
小松菜と厚揚げの煮浸し		文化の日		午前授業		マカロニナポリタン		もやしとピーマンの炒め物		ジャーマンポテト	
味噌汁（さつまいも）						スープ（えのき）	ごはん	味噌汁（油揚げ）	ヨーグルト	スープ（キャベツ）	
9	さんまM2E④	10	4SL	11		12		13	全園	14	
ヤンニョムチキン	豚ねぎ塩丼	チキンケチャップ煮	プルコギ丼	肉野菜炒め	焼き鳥丼	鶏肉のごま焼き	ハヤシライス	鶏とさつまいもの甘辛煮	しらす丼～Labo風	鶏のラタトゥイユソース	カレーうどん
ブロッコリーのおかか和え		キャベツのコンソメソテー		竹輪の磯辺揚げ		小松菜としめじのガーリックソテー		人参のしりしり		和風パスタサラダ	
味噌汁（大根）		スープ（かきたま）		味噌汁（しめじ）		スープ（もやし）		味噌汁（キャベツ）		スープ（わかめ）	ふかしいも
16	M1D	17	M1E 世界料理H3D④	18	M1B	19	M1A	20	M1C 全園	21	
炊き込みご飯 豚の味噌漬け	鶏のトマト煮込み	鰯と鶏のパン粉焼き	豚のポン酢炒め	ミートローフ	豚丼	豚肉のかりん揚げ	麻婆丼	鶏のから揚げ	タコライス		
こまつナサラダ		大根とツナの和風庵		やみつきピーマン		大根と昆布の煮物		ほうれん草とエリンギのソテー		創立記念日振替休日	
味噌汁（もやし）		オレンジ	スープ（しめじ）	スープ（コーン）		味噌汁（玉ねぎ）		スープ（キャベツ・人参）			
23		24	2SL,5SL	25	ごはんの日	26		27	全園	28	世界料理H3E⑤
		豚肉のハニーマスタード焼き	スープカレー	チキンカツ	チンジャオロース丼	ごぼうと豚肉の炒め煮	味噌ラーメン			回鍋肉	鶏南蛮うどん
勤労感謝の日		小松菜とコーンのソテー		ひじきの煮物		ほうれん草の菜種和え		午前授業		しらたきの煮物	
		スープ（人参・玉ねぎ）	ヨーグルト	味噌汁（小松菜）		味噌汁（もやし・人参）	ごはん			味噌汁（玉ねぎ）	しらたきの煮物
30	6SL										
豚肉の帯広風	担々麺										
ポテトサラダ											
味噌汁（大根）	ごはん										

*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11月 ～

NPO法人城南食育ラボ事務局 0466-90-5474			
日付		原材料	栄養価
2月	豚肉の甘辛炒め	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 737 kcal タンパク質 33.7 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 14.4 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	塩分 2.7 g
4月	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 787 kcal タンパク質 35.5 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	脂質 27.9 g
	こんにゃくと竹輪のおかか煮	こんにゃく 竹輪 サラダ油 鰹節 醤油 酒 みりん	塩分 2.2 g
5月	鶏肉のマーマレード焼き	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム	エネルギー 823 kcal タンパク質 34.1 g
	マカロニナポリタン	マカロニ 塩 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 ケチャップ こしょう チーズ	脂質 27.0 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 2.5 g
6月	ポークソテーきのこソース	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう しめじ エリンギ オリーブ油 醤油 にんにく 酒 みりん 砂糖 片栗粉	エネルギー 759 kcal タンパク質 30.6 g
	もやしとビーマンの炒め物	もやし ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 塩 こしょう ガラスープ にんにく	脂質 28.7 g
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 いんげん 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	塩分 1.9 g
7月	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 785 kcal タンパク質 35.3 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	脂質 28.2 g
	ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー 人参 ごま 醤油 砂糖	塩分 1.3 g
9月	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう サラダ油 ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま	エネルギー 853 kcal タンパク質 32.2 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	脂質 33.9 g
	人参としらたきの金平	人参 しらたき 酢 みりん 砂糖 醤油 サラダ油	塩分 1.6 g
10月	チキンケチャップ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ みりん 醤油 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 ブロッコリー	エネルギー 792 kcal タンパク質 35.3 g
	キャベツのコンソメソテー	キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	脂質 25.7 g
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉	塩分 2.6 g
11月	肉野菜炒め	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし オイスターソース 酒 こしょう 塩 ガラスープ ごま油 にんにく 生姜	エネルギー 911 kcal タンパク質 32.1 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	脂質 40.8 g
	大豆と刻み昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	塩分 2.2 g
12月	鶏肉のごま焼き	米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま	エネルギー 748 kcal タンパク質 31.5 g
	小松菜としめじのガーリックソテー	小松菜 しめじ にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ サラダ油	脂質 28.9 g
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖	塩分 1.3 g
13月	鶏とさつまいもの甘辛煮	米 鶏肉 さつまいも 長ねぎ 片栗粉 サラダ油 酒 みりん 砂糖 醤油	エネルギー 855 kcal タンパク質 33.5 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	脂質 26.3 g
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	塩分 2.4 g
14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 ビーマン ベーコン パセリ コンソメ こしょう オリーブ油 砂糖	エネルギー 826 kcal タンパク質 35.7 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 海苔	脂質 31.9 g
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖	塩分 2.1 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
16月	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	脂質 29.8 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 2.8 g
17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
18月	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
	やみつきビーマン	ビーマン 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
19月	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
20月	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 858 kcal タンパク質 32.0 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 31.1 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ しいたけ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	塩分 2.2 g
24月	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	エネルギー 869 kcal タンパク質 31.2 g
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン 醤油 こしょう 塩 サラダ油	脂質 27.9 g
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	塩分 2.1 g
25月	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	エネルギー 843 kcal タンパク質 32.8 g
	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	脂質 28.5 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 2.0 g
26月	ごぼうと豚肉の炒め煮	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	エネルギー 701 kcal タンパク質 33.0 g
	ほうれん草の菜種和え	ほうれん草 醤油 みりん 砂糖 卵 塩 サラダ油	脂質 17.3 g
	もやしと人参のナムル	人参 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	塩分 1.5 g
27月	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 802 kcal タンパク質 37.2 g
	ブロッコリーのツナ炒め	ブロッコリー ツナ サラダ油 ガラスープ こしょう 塩	脂質 28.5 g
	竹輪と人参の甘辛煮	人参 竹輪 サラダ油 酒 醤油 砂糖 煮干し 鰹節	塩分 2.1 g
28月	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 860 kcal タンパク質 27.0 g
	しらたきの煮物	しらたき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖	脂質 40.0 g
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	塩分 1.7 g
30月	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 ブロッコリー	エネルギー 755 kcal タンパク質 34.1 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	脂質 24.1 g
	もやしと油揚げの炒め物	もやし 油揚げ 醤油 こしょう 酒 塩 サラダ油	塩分 2.1 g