

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/8/30 (土) ~9/6 (土)

	定食 (550円)	栄養価	ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)		
30(土)	カレー風味のから揚げ 切干大根煮 味噌汁(キャベツ)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく カレー粉 片栗粉 サラダ油 水菜 切干大根 人参 油揚げ しいたけ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 883 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 31.9 g 塩分 3.2 g	冷やし中華〜ごま風味 中華麺 ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 はちみつ ガラスープ 塩 豚肉 トマト カイワレ大根 卵 きゅうり すいか	エネルギー 1007 kcal タンパク質 35.4 g 脂質 57.8 g 塩分 5.2 g	蒸しパン(100円)	
1(月)	バーベキューチキン ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ(人参と卵)	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 サニーレタス 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 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 783 kcal タンパク質 37.7 g 脂質 28.5 g 塩分 2.2 g	チンジャオロースー丼 ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ(人参と卵)	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン たけのこ 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 しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 人参 卵 ガラスープ 塩	エネルギー 668 kcal タンパク質 34.0 g 脂質 16.2 g 塩分 2.0 g	カップケーキ
2(火)	ポークチャップ 春雨の中華サラダ 味噌汁(じゃがいも)	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 スイートコーン サニーレタス 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 838 kcal タンパク質 30.4 g 脂質 29.4 g 塩分 3.4 g	チキンソテー〜オニオンソース 春雨の中華サラダ 味噌汁(じゃがいも)	米 鶏肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ菜 人参 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 829 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 29.9 g 塩分 3.1 g	蒸しパン(100円)
3(水)	鶏メンチ ひじき煮 味噌汁(江戸菜)	米 鶏肉 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース キャベツ ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 江戸菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 765 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 22.1 g 塩分 3.6 g	回鍋肉 ひじき煮 味噌汁(江戸菜)	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 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 江戸菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 905 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 42.5 g 塩分 3.3 g	スコーン
4(木)	鶏肉のラタトゥイユソース 人参と竹輪の塩金平 スープ(大根)	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 オリーブ油 砂糖 水菜 人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油 大根 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー 818 kcal タンパク質 35.2 g 脂質 33.6 g 塩分 3.6 g	生姜焼き 人参と竹輪の塩金平 スープ(大根)	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ 人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油 大根 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー 835 kcal タンパク質 34.1 g 脂質 31.0 g 塩分 3.7 g	パウンドケーキ
5(金)	油淋鶏 さつまいもの甘煮 味噌汁(玉ねぎ)	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 片栗粉 小麦粉 水菜 さつまいも 酒 砂糖 塩 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 955 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 28.8 g 塩分 3.2 g	豚ブルコギ丼 さつまいもの甘煮 味噌汁(玉ねぎ)	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醤 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま さつまいも 酒 砂糖 塩 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 1064 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 47.3 g 塩分 3.4 g	マドレーヌ
6(土)	フライの盛り合わせ ラタトゥイユ スープ(押し麦)	米 鰹 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 中濃ソース ベーコン なす スッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ 押し麦 人参 玉ねぎ コンソメ パセリ 塩 こしょう	エネルギー 799 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 22.2 g 塩分 4.3 g	ガパオ スープ(押し麦)	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ にんにく 唐辛子 ごま油 ナンプラー 醤油 みりん 砂糖 オイスターソース ガラスープ 酒 パジル 卵 サラダ油 押し麦 人参 玉ねぎ コンソメ パセリ 塩 こしょう	エネルギー 769 kcal タンパク質 34.5 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g	蒸しパン(100円)
全日	湘南みゅーあカレー(530円)	米 鶏肉 ローストオニオン、ダイストマト、ヨーグルト、砂糖、野菜フィオン顆粒、酵母エキス エリンギ、りんごピューレ、トマトケチャップ、おろし生姜、紅花油、おろしんにんにく、食塩	*本品は卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、カニ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛乳、胡桃、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、パナナ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンを使用した製品と同一ラインで生産しています。				