

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/10/15（水）～10/18（土）

定食（550円）			栄養価		ランチ（550円）			栄養価		スイーツ(150円)
15(水)	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 水菜	エネルギー	906 kcal	かき揚げ丼	米 人参 さつまいも 玉ねぎ みつば 竹輪 桜エビ 小麦粉 片栗粉 塩 砂糖 みりん 醤油 サラダ油	エネルギー	829 kcal	スコーン	
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油	タンパク質	35.8 g		タンパク質	19.5 g			
	味噌汁（キャベツ）	キャベツ 鯉節 煮干し 味噌	脂質	33.5 g		脂質	14.5 g			
			塩分	3.0 g			塩分	4.6 g		
16(木)	ジュシーハンバーグ	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう サラダ油 ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ ブロッコリー サラダ菜 片栗粉	エネルギー	725 kcal	チンジャオ丼	米 豚肉 赤パプリカ 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	699 kcal	パウンドケーキ	
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鯉節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	タンパク質	29.4 g		タンパク質	30.0 g			
	スープ（ニラと卵）	にら 卵 コンソメ 塩	脂質	22.1 g		脂質	16.6 g			
			塩分	3.8 g			塩分	3.1 g		
17(金)	鶏肉のカレーソース	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ しめじ カレー粉 シチモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ カルダモン ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 バター 砂糖 コンソメ サニーレタス	エネルギー	751 kcal	とんこつラーメン	中華麺 豚肉 酒 砂糖 酒 醤油 みりん 豚骨スープ 塩 ガラスープ 煮干し 長ねぎ 紅生姜 小松菜	エネルギー	954 kcal	マドレーヌ	
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 鯉節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	タンパク質	33.7 g		タンパク質	32.1 g			
	味噌汁（さつまいも）	さつまいも 鯉節 煮干し 味噌	脂質	21.9 g		脂質	39 g			
			塩分	3.9 g			塩分	3.9 g		
18(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 サラダ菜 小麦粉 ケチャップ	エネルギー	899 kcal	シシリアンライス	米 牛肉 コチュジャン 醤油 ごま サラダ油 トマト レタス マヨネーズ 練り辛子	エネルギー	986 kcal	無しパン（100円）	
	じゃがいもとピーマンのソテー	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	タンパク質	29.3 g		タンパク質	27.4 g			
	スープ（大根と人参）	大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	脂質	36.9 g		脂質	55.5 g			
			塩分	3.2 g			塩分	3.4 g		
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 エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ 小麦粉 パ 醤油 ター ヨーグルト 砂糖 野菜フイオン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 酵母エキス			*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。					