

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/10/21（火）～10/25（土）

	定食（550円）		栄養価		ランチ（550円）		栄養価		スイーツ(150円)
21(火)	炊き込みご飯/豚の味噌漬	米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油/豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	エネルギー	794 kcal	鶏のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう スイートコーン じゃがいも 小麦粉	エネルギー	878 kcal	蒸しパン（100円）
	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	タンパク質	32.4 g		こまつなサラダ	タンパク質	38.4 g	
	味噌汁（もやし）	もやし 鰹節 煮干し 味噌	脂質	35.5 g		味噌汁（もやし）	脂質	32.3 g	
			塩分	3.3 g			塩分	3.2 g	
22(水)	鶏のから揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サラダ菜	エネルギー	833 kcal	タコライス	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 レタス トマト	エネルギー	751 kcal	スコーン
	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	タンパク質	30.7 g		ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	タンパク質	25.7 g	
	スープ（キャベツと人参）	キャベツ 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	脂質	30.3 g		スープ（キャベツと人参）	脂質	21.4 g	
			塩分	3.3 g			塩分	3.9 g	
23(木)	鰹と鶏のパン粉焼き	米 鶏肉 鰹 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 サラダ菜	エネルギー	799 kcal	豚のボン酢炒め	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ ミニトマト サラダ菜	エネルギー	627 kcal	パウンドケーキ
	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	タンパク質	33.5 g		大根とツナの和風庵	タンパク質	37.5 g	
	オレンジ	オレンジ	脂質	28.3 g		スープ（きのこ）	脂質	6.6 g	
			塩分	2.1 g			塩分	3.4 g	
24(金)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま油 サラダ菜	エネルギー	731 kcal	麻婆丼	米 豚肉 豆腐 長ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 甜面醤 豆板醤 砂糖 醤油 酒 ガラスープ 片栗粉	エネルギー	654 kcal	マドレーヌ
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	タンパク質	32.8 g		大根と昆布の煮物	タンパク質	22.5 g	
	味噌汁（玉ねぎ）	玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	脂質	17.1 g		味噌汁（玉ねぎ）	脂質	14.2 g	
			塩分	2.6 g			塩分	2.4 g	
25(土)	チーズタッカルビ	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 サニーレタス	エネルギー	989 kcal	トマ玉カレーうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ トマト にんにく カレー粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 醤油 小麦粉 鰹節 煮干し サラダ油 卵	エネルギー	628 kcal	蒸しパン（100円）
	チヂミ	にら 玉ねぎ 人参 小麦粉 片栗粉 ガラスープ 醤油 ごま油 酢 砂糖 ラー油	タンパク質	40.8 g			タンパク質	21.4 g	
	スープ（もやし）	もやし ガラスープ 醤油 こしょう ごま油	脂質	33.9 g			脂質	25.3 g	
			塩分	2.4 g			塩分	2.5 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 ターヨーグルト 砂糖 野菜フイヨン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 酵母エキス 小麦粉 食塩 醤油	*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、バナナ、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。						