

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/11/1(土)～11/14(土)

定食（550円）			栄養価		ランチ（550円）			栄養価		スイーツ(150円)	
1(土)	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト スープ（にらたま）	米 豚肉 牛肉 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 トマト水煮 しめじ 砂糖 片栗粉 人参 サラダ菜 コンソメ	エネルギー	773	kcal	肉ごぼううどん オレンジゼリー	うどん 鰹節 煮干し 砂糖 塩 豚肉 ごぼう 酒 みりん 醤油 サラダ油 卵 小松菜	エネルギー	878	kcal	無し/パン（100円）
		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 バセリ	タンパク質	29.3	g		タンパク質	26.1	g		
		にら 卵 塩 こしょう ガラスープ	脂質	26.1	g		脂質	37.5	g		
			塩分	3.5	g		塩分	7.9	g		
4(火)	鶏のから揚げ ほうれん草とエリンギのソテー スープ（キャベツと人参）	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 ほうれん草とエリンギのソテー スープ（キャベツと人参）	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	765	kcal	無し/パン（100円）
		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	26	g	
		キャベツ 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	脂質	30.3	g		キャベツ 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	脂質	21.5	g	
			塩分	3.3	g		塩分	5.5	g		
5(水)	ミートローフ やみつきピーマン スープ（コーン）	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油 エリンギ 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉 サニーレタス	エネルギー	712	kcal	豚丼 やみつきピーマン スープ（コーン）	米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま キャベツ	エネルギー	722	kcal	スコーン
		ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	タンパク質	27.5	g		ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	タンパク質	33.1	g	
		スイートコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	脂質	21.5	g		スイートコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	脂質	14.4	g	
			塩分	1.6	g		塩分	2.3	g		
6(木)	炊き込みご飯/豚の味噌漬 こまつナサラダ 味噌汁（もやし）	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 こまつナサラダ 味噌汁（もやし）	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 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 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー	878	kcal	パウンドケーキ
		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		タンパク質	38.4	g		
		もやし 鰹節 煮干し 味噌	脂質	35.5	g		脂質	32.3	g		
			塩分	3.3	g		塩分	3.2	g		
7(金)	鰹と鶏のパン粉焼き 大根とツナの和風庵 オレンジ	米 鶏肉 鰹 塩 こしょう パン粉 セロリ バセリ 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 大根とツナの和風庵 スープ（きのこ）	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	マドレーヌ
		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 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	タンパク質	37.5	g	
		オレンジ	脂質	28.3	g		えのき コンソメ 塩 こしょう	脂質	6.6	g	
			塩分	2.1	g		塩分	3.4	g		
8(土)	鶏の包み焼き さつまいものサラダ 味噌汁（小松菜）	米 鶏肉 キャベツ 人参 砂糖 すりごま 醤油 生姜 水菜	エネルギー	827	kcal	味噌ラーメン バナナ	中華麺 ごま油 にんにく 生姜 豆板醤 ガラスープ 酒 塩 砂糖 味噌 ごま キャベツ 人参 もやし しめじ 玉ねぎ 豚肉 こしょう	エネルギー	723	kcal	無し/パン（100円）
		さつまいも 玉ねぎ サラダ油 粒マスタード はちみつ	タンパク質	37.8	g			タンパク質	25.0	g	
		小松菜 煮干し 鰹節 味噌	脂質	22.2	g		バナナ	脂質	28.3	g	
			塩分	3.8	g		塩分	6.7	g		
10(月)	豚肉のかりん揚げ 大根と昆布の煮物 味噌汁（玉ねぎ）	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま サラダ菜	エネルギー	731	kcal	麻婆丼 大根と昆布の煮物 味噌汁（玉ねぎ）	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	カップケーキ
		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 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	タンパク質	22.5	g	
		玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	脂質	17.1	g		玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	脂質	14.2	g	
			塩分	2.6	g		塩分	2.4	g		
11(火)	鶏の照り焼き ポテトサラダ スープ（コーン）	米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖 ブロッコリー 人参 サニーレタス	エネルギー	899	kcal	盛岡風じゃじゃ麺 ごはん	うどん 豚肉 玉ねぎ にんにく 生姜 味噌 コチュジャン 砂糖 醤油 酢 ごま きゅうり もやし ごま油	エネルギー	998	kcal	無し/パン（100円）
		じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ 塩 マヨネーズ 塩 こしょう 酢	タンパク質	33.4	g			タンパク質	31.1	g	
		スイートコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	脂質	34.1	g		米	脂質	12.8	g	
			塩分	2.6	g		塩分	9.4	g		
12(水)	チキンケチャップ煮 人参ともやしのナムル スープ（しめじ）	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 水菜	エネルギー	749	kcal	しらす丼〜Labo風 人参ともやしのナムル スープ（しめじ）	米 しらす カッテージチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ	エネルギー	551	kcal	スコーン
		人参 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油	タンパク質	31.2	g		人参 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油	タンパク質	25.1	g	
		しめじ コンソメ 塩	脂質	21.5	g		しめじ コンソメ 塩	脂質	5.5	g	
			塩分	4.2	g		塩分	4.8	g		
13(木)	豚のすき焼き煮 小松菜とキノコのソテー 味噌汁（大根）	米 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 しらたき 醤油 みりん サラダ油 砂糖 酒	エネルギー	731	kcal	ハヤシライス 小松菜とキノコのソテー 味噌汁（大根）	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう バター 小麦粉 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖	エネルギー	902	kcal	パウンドケーキ
		小松菜 しめじ サラダ油 塩 こしょう	タンパク質	38.8	g		小松菜 しめじ サラダ油 塩 こしょう	タンパク質	46	g	
		大根 鰹節 煮干し 味噌	脂質	14.5	g		大根 鰹節 煮干し 味噌	脂質	20.5	g	
			塩分	4.2	g		塩分	6.8	g		
14(金)	ポークソテー〜きのこソース さつまいものごま和え スープ（白菜）	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 ワイン 砂糖 バター サラダ菜	エネルギー	722	kcal	ブルコギ丼 スープ（白菜）	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 コチュジャン 甜面醤 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま	エネルギー	721	kcal	マドレーヌ
		さつまいも ごま 砂糖 醤油 味噌	タンパク質	31.3	g			タンパク質	27.2	g	
		白菜 サラダ菜 コンソメ 塩 こしょう	脂質	15.9	g			脂質	22	g	
			塩分	2.8	g		塩分	2.9	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 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、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。					