

湘南学園カフeteria 予定献立表 2025/11/17（月）～11/29（土）

	定食（550円）		栄養価		ランチ（550円）		栄養価		スイーツ(150円)
17(月)	さんまの塩焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁（さつまいも）	米 さんま 塩 大根 すだち 醤油 サラダ油 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 さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	755 27.1 26.9 3.5 kcal g g g	海軍カレー 牛乳 ミニサラダ	米 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレー粉 牛脂 酒 塩 こしょう マンゴーチャツネ コンソメ 小麦粉 牛乳 レタス きゅうり サラダ油 酢 塩 こしょう	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	962 28.9 38.6 3.9 kcal g g g	カップケーキ
18(火)	チーズデミハンバーグ ひじきの煮物 味噌汁（油揚げ）	米 牛肉 豚肉 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 チーズ 中濃ソース 砂糖 ウイン コンソメ チーズ サニーレタス ブロッコリー 片栗粉 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	876 38.5 34 3.7 kcal g g g	豚のねぎ塩丼 ひじきの煮物 味噌汁（油揚げ）	米 豚肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 酢 ごま 醤油 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	713 34.3 21.1 2.3 kcal g g g	蒸しパン（100円）
19(水)	鶏のラタトゥイユソース さつまいもとれんこんの金平 スープ（わかめ）	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 水菜 さつまいも れんこん ごま油 醤油 酒 みりん 砂糖 わかめ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	826 32.7 29.6 2.7 kcal g g g	カレーうどん オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 長ねぎ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 酒 片栗粉 小麦粉 カレー粉 サラダ油 オレンジ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	856 22.3 45.1 5 kcal g g g	パウンドケーキ
20(木)	ボークソテー～チーズのせ 小松菜の胡麻和え 味噌汁（キャベツ）	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう サニーレタス 人参 小松菜 油揚げ ごま 醤油 砂糖 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	824 38.0 32.2 3.4 kcal g g g	和風タコライス 小松菜の胡麻和え 味噌汁（キャベツ）	米 鶏肉 しいたけ 長ねぎ だけのこ 生姜 餃子の皮 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 サラダ油 レタス 片栗粉 小松菜 油揚げ ごま 醤油 砂糖 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	753 31.6 19.6 4.3 kcal g g g	マドレーヌ
21(金)	チキンソテー～粒マスタードソース 五目豆 味噌汁（白菜）	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード にんにく みりん サニーレタス 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 白菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	831 37.6 30.5 3.5 kcal g g g	炊き込み炒飯 五目豆 味噌汁（白菜）	米 ガラスープ 豚肉 長ねぎ しいたけ にんにく サラダ油 ごま油 酒 塩 こしょう 醤油 卵 こねぎ 紅生姜 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 白菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	765 31.2 26.8 4.5 kcal g g g	蒸しパン（100円）
22(土)	モチコチキン マカロニサラダ スープ（えのき）	米 鶏肉 醤油 みりん 生姜 にんにく 米粉 サラダ油 サラダ菜 マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう えのき サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	888 32.1 33 3.6 kcal g g g	カレー風味のクリームパスタ ヨーグルトゼリー	スパゲティ ベーコン オリーブ油 にんにく しめじ 玉ねぎ 牛乳 コンソメ バター カレー粉 塩 こしょう 小麦粉 パセリ ヨーグルト 牛乳 砂糖 ゼラチン レモン汁	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	911 28.9 42.8 6.5 kcal g g g	蒸しパン（100円）
25(火)	味噌かつ 春雨の中華サラダ 味噌汁（玉ねぎ）	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 味噌 りんご ジュース 砂糖 キャベツ 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	853 35.5 24.7 3.0 kcal g g g	親子丼 春雨の中華サラダ 味噌汁（玉ねぎ）	米 鶏肉 卵 豆腐 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔 みつば 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	799 33.0 20.5 3.5 kcal g g g	蒸しパン（100円）
26(水)	イタリアンポークソテー さつまいもとれんこんの甘辛炒め スープ（コーン）	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル サラダ菜 れんこん さつまいも いんげん サラダ油 醤油 砂糖 酢 スイートコーン 酒 ガラスープ 片栗粉 こねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	804 28.5 27.9 1.7 kcal g g g	坦々麺 ふかししいも	中華麺 豚肉 甜面醤 豆板醤 紹興酒 ガラスープ ねりごま 酢 ごま 醤油 牛乳 ごま油 青梗菜 長ねぎ さつまいも	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	926 40.0 39.3 3.8 kcal g g g	スコーン
28(金)	タンドリーチキン 白菜の旨煮 スープ（大根と人参）	米 鶏肉 レモン汁 にんにく 生姜 コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ バブリカ ヨーグルト サラダ菜 ブロッコリー 白菜 油揚げ 塩 ごま油 みりん 酒 ガラスープ 片栗粉 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	748 32.1 24.5 3.8 kcal g g g	豚味噌丼 白菜の旨煮 スープ（大根と人参）	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 味噌 酒 みりん 砂糖 にんにく コチュジャン キャベツ 白菜 油揚げ 塩 ごま油 みりん 酒 ガラスープ 片栗粉 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	970 26.5 47.7 2.6 kcal g g g	マドレーヌ
29(土)	ヤンニョムチキン キャベツのナムル 味噌汁（豆腐）	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま油 ごま 水菜 キャベツ 塩昆布 レモン汁 塩 ごま油 豆腐 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	822 32.7 31.8 3.1 kcal g g g	ジャージャー麺 りんごゼリー	中華麺 豚肉 サラダ油 だけのこ しいたけ きゅうり 長ねぎ 甜面醤 豆板醤 オイスターソース 砂糖 醤油 こしょう にんにく ガラスープ ごま油 片栗粉 りんごジュース ゼラチン 砂糖	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	975 41.7 18.4 3.1 kcal g g 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 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、パナナ、もち、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。				