

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2026/1/19 (月)～1/30 (金)

	定食（550円）		栄養価		ランチ（550円）		栄養価		スイーツ(150円)
19(月)	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	カップケーキ
	こまつナサラダ	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		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	38.4 g	
	味噌汁（もやし）	もやし 鰹節 煮干し 味噌	脂質	35.5 g		もやし 鰹節 煮干し 味噌	脂質	32.3 g	
			塩分	3.3 g			塩分	3.2 g	
20(火)	バーベキューポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ サニーレタス ブロッコリー	エネルギー	740 kcal	鶏南蛮丼	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖 水菜	エネルギー	984 kcal	蒸しパン（100円）
	大根のさっと煮	大根 人参 ちりめんじゃこ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん	タンパク質	29.8 g		大根 人参 ちりめんじゃこ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん	タンパク質	33.6 g	
	味噌汁（えのき）	えのき 鰹節 煮干し 味噌	脂質	26.3 g		えのき 鰹節 煮干し 味噌	脂質	39.7 g	
			塩分	2.2 g			塩分	4.5 g	
21(水)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 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 こしょう サラダ菜	エネルギー	766 kcal	ハッシュドビーフ	米 牛肉 塩 こしょう しめじ バター 赤ワイン ウスターソース オイスターソース ケチャップ ローリエ コンソメ 醤油 みりん 牛乳 砂糖 小麦粉 玉ねぎ	エネルギー	758 kcal	スコーン
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	タンパク質	28.7 g		玉ねぎ 人参 キャベツ コンソメ 塩 こしょう サラダ油	タンパク質	25.9 g	
	スープ（コンソメジュリアン）	玉ねぎ 人参 キャベツ コンソメ 塩 こしょう サラダ油	脂質	26.8 g			脂質	19.6 g	
			塩分	3.4 g			塩分	4.6 g	
22(木)	鶏肉のごま味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま 水菜 スイートコーン 調合油	エネルギー	735 kcal	カレーうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 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	エネルギー	936 kcal	パウンドケーキ
	根野菜煮	人参 ごぼう 大根 酒 みりん 醤油 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜	タンパク質	31.0 g		ヨーグルト 牛乳 砂糖 ゼラチン レモン汁	タンパク質	26.7 g	
	味噌汁（小松菜）	小松菜 鰹節 煮干し 味噌	脂質	23.5 g			脂質	48.5 g	
			塩分	2.9 g			塩分	5.2 g	
24(土)	豚のすき焼き煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 厚揚げ しらたき 醤油 みりん サラダ油 砂糖 酒	エネルギー	702 kcal	ペペロンチーノ～Labo風	スパゲティ にんにく 唐辛子 パセリ 塩 こしょう オリーブ油 ベーコン キャベツ	エネルギー	786 kcal	蒸しパン（100円）
	やみつिकाぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま 塩	タンパク質	33.7 g		牛乳 砂糖 ゼラチン いちごジャム	タンパク質	22.0 g	
	味噌汁（大根）	大根 鰹節 煮干し 味噌	脂質	11.8 g			脂質	37.1 g	
			塩分	3.6 g			塩分	3.9 g	
26(月)	豚のチーズパン粉焼き	米 豚肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ 人参 サニーレタス	エネルギー	836 kcal	スープカレー	米 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 じゃがいも れんこん いんげん にんにく サラダ油 オリーブ油 カレー粉 トマトジュース ガラスープ バジル	エネルギー	832 kcal	カップケーキ
	切干大根煮	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 みりん	タンパク質	31.9 g		レタス きゅうり スイートコーン サラダ油 酢 塩 こしょう	タンパク質	31.0 g	
	味噌汁（さつまいも）	さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	脂質	31.4 g			脂質	31.3 g	
			塩分	3.6 g			塩分	1.3 g	
27(火)	豚のねぎ塩だれ	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 酢 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 水菜	エネルギー	796 kcal	長崎ちゃんぽん	中華麺 豚肉 にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし かまぼこ スイートコーン 塩 こしょう 牛乳 ガラスープ 醤油 砂糖 オイスターソース ごま油	エネルギー	827 kcal	蒸しパン（100円）
	小松菜と卵の炒めナムル	小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま	タンパク質	32.8 g		リンゴジュース 砂糖 ゼラチン	タンパク質	29.7 g	
	味噌汁（キャベツ）	キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	脂質	32.3 g			脂質	38.3 g	
			塩分	2.5 g			塩分	2.9 g	
28(水)	チキンアドボ	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 にんにく 砂糖 人参 サニーレタス	エネルギー	819 kcal	ハヤシライス	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	697 kcal	スコーン
	ブロッコリーといいたけのさっぱり和え	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	タンパク質	37.7 g		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	タンパク質	26.7 g	
	スープ（かきたま）	卵 こねぎ ガラスープ 酒 醤油 塩 片栗粉	脂質	28.5 g		卵 こねぎ ガラスープ 酒 醤油 塩 片栗粉	脂質	16.2 g	
			塩分	3.5 g			塩分	3.8 g	
29(木)	チンジャオロースー	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 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	663 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	790 kcal	パウンドケーキ
	もやしのナポリタン	もやし ウインナー ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ	タンパク質	27.8 g		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	26.8 g	
	りんご	りんご	脂質	17.2 g		もやし コンソメ 塩 こしょう	脂質	23.6 g	
			塩分	1.8 g			塩分	4.7 g	
30(金)	チキンソテーチーズのせ	米 鶏肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう サニーレタス ブロッコリー	エネルギー	889 kcal	豚ブルコギ丼	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油	エネルギー	930 kcal	マドレーヌ
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	タンパク質	39.2 g		小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	タンパク質	25.0 g	
	味噌汁（白菜）	白菜 鰹節 煮干し 味噌	脂質	35.8 g		白菜 鰹節 煮干し 味噌	脂質	46.7 g	
			塩分	3.6 g			塩分	2.8 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	エネルギー	794 kcal	*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。				