

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/豚の味噌漬け こまツナサラダ 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 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 醋 塩 砂糖 醤油 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 794 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 35.5 g 塩分 3.3 g	鶏のトマト煮込み こまツナサラダ 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 ジャガイモ 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 醋 塩 砂糖 醤油 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 878 kcal タンパク質 38.4 g 脂質 32.3 g 塩分 3.2 g	カップケーキ		
	バーベキュー poc	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 プロッコリー 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 えのき 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 740 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 26.3 g 塩分 2.2 g	鶏南蛮丼 大根のさっと煮 味噌汁(えのき)	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 バセリ 塩 こしょう 卵 砂糖 水菜 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 えのき 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 984 kcal タンパク質 33.6 g 脂質 39.7 g 塩分 4.5 g	蒸しパン(100円)		
21(水)	イタリアンポークリーチ 春雨サラダ スープ(コンソメジュリアン)	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 ハジル こしょう サラダ菜 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 醋 醤油 ごま油 ごま 玉ねぎ 人参 キャベツ コンソメ 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 766 kcal タンパク質 28.7 g 脂質 26.8 g 塩分 3.4 g	ハッシュドビーフ スープ(コンソメジュリアン)	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 玉ねぎ 人参 キャベツ コンソメ 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 758 kcal タンパク質 25.9 g 脂質 19.6 g 塩分 4.6 g	スコーン		
	鶏肉のごま味噌焼き 根野菜煮 味噌汁(小松菜)	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 人参 ごぼう 大根 酒 みりん 醤油 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 735 kcal タンパク質 31.0 g 脂質 23.5 g 塩分 2.9 g	カレーうどん ヨーグルトゼリー	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 ヨーグルト 牛乳 砂糖 ゼラチン レモン汁	エネルギー 936 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 48.5 g 塩分 5.2 g	パウンドケーキ		
24(土)	豚のすき焼き煮 やみつきかぼちゃ 味噌汁(大根)	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 かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま 塩 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 702 kcal タンパク質 33.7 g 脂質 11.8 g 塩分 3.6 g	ペペロンチーノ～Labo風 ミルクプリン	スパゲティ にんにく 唐辛子 バセリ 塩 こしょう オリーブ油 ベーコン キャベツ 牛乳 砂糖 ゼラチン いちごジャム	エネルギー 786 kcal タンパク質 22.0 g 脂質 37.1 g 塩分 3.9 g	蒸しパン(100円)		
	豚のチーズパン粉焼き 切干大根煮 味噌汁(さつまいも)	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 バセリ 人参 サニーレタス 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 さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 836 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 31.4 g 塩分 3.6 g	スープカレー ミニサラダ	米 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 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 レタス きゅうり スイートコーン サラダ油 醋 塩 こしょう	エネルギー 832 kcal タンパク質 31.0 g 脂質 31.3 g 塩分 1.3 g	カップケーキ		
27(火)	豚のねぎ塩だれ 小松菜と卵の炒めナムル 味噌汁(キャベツ)	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 醋 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 水菜 小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま 味噌汁(キャベツ) キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 796 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 32.3 g 塩分 2.5 g	長崎ちゃんぽん りんごゼリー	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 リンゴジュース 砂糖 ゼラチン	エネルギー 827 kcal タンパク質 29.7 g 脂質 38.3 g 塩分 2.9 g	蒸しパン(100円)		
	チキンアドボ プロッコリーといいたけのさっぱり和え スープ(かきたま)	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 醋 醤油 にんにく 砂糖 人参 サニーレタス プロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 卵 こねぎ ガラスープ 酒 醤油 塩 片栗粉 スープ(かきたま)	エネルギー 819 kcal タンパク質 37.7 g 脂質 28.5 g 塩分 3.5 g	ハヤシライス プロッコリーといいたけのさっぱり和え スープ(かきたま)	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 プロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 卵 こねぎ ガラスープ 酒 醤油 塩 片栗粉	エネルギー 697 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 16.2 g 塩分 3.8 g	スコーン		
29(木)	チンジャオロースー もやしのナボリタン りんご	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ 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 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 りんご	エネルギー 663 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 17.2 g 塩分 1.8 g	タコライス こまツナサラダ スープ(もやし)	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 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 醋 塩 砂糖 醤油 もやし コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 790 kcal タンパク質 26.8 g 脂質 23.6 g 塩分 4.7 g	パウンドケーキ		
	チキンソテーチーズのせ 小松菜と人参のナムル 味噌汁(白菜)	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 小松菜 人参 醤油 みりん 醋 ごま油 ごま 白菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 889 kcal タンパク質 39.2 g 脂質 35.8 g 塩分 3.6 g	豚ブルコギ丼 小松菜と人参のナムル 味噌汁(白菜)	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 小松菜 人参 醤油 みりん 醋 ごま油 ごま 白菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 930 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 46.7 g 塩分 2.8 g	マドレーヌ		
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 パン粉 ヨーグルト 砂糖 野菜ブイヨン顆粒 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、まつだけ、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。						