

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2026/5/7 (木) ~5/16 (土)

	定食 (600円)	栄養価		ランチ (600円)	栄養価	スイーツ(200円)	
7(木)	鶏肉の粒マスタードソース 竹輪のナポリタン スープ(えのき)	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 ブロccoli サニーレタス 竹輪 ビーマン 玉ねぎ オリーブ油 ケチャップ みりん えのき コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 803 kcal タンパク質 34.5 g 脂質 28.9 g 塩分 4.0 g	しらすとキャベツ、トマトの Pasta オレンジ	スパゲティ にんにく オリーブ油 しらす キャベツ トマト パセリ 塩 こしょう オレンジ	エネルギー 560 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 17.8 g 塩分 4.7 g	パウンドケーキ
8(金)	鶏むねのねぎ塩ソース 小松菜のり和え 味噌汁(油揚げとねぎ)	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 醤油 酢 水菜 小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま 油揚げ 長ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 683 kcal タンパク質 39.3 g 脂質 17.5 g 塩分 2.4 g	豚彩煮 小松菜のり和え 味噌汁(油揚げとねぎ)	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま 油揚げ 長ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 821 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 34.3 g 塩分 3.0 g	マドレーヌ
9(土)	豚のハニーマスタード焼き ひじきと豆腐の炒め煮 味噌汁(大根)	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも サラダ菜 ひじき 豆腐 油揚げ 人参 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 867 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 32.4 g 塩分 2.5 g	焼き鳥丼 ひじきと豆腐の炒め煮 味噌汁(大根)	米 鶏肉 長ねぎ 海苔 みりん 酒 醤油 砂糖 片栗粉 卵 ひじき 豆腐 油揚げ 人参 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒 大根 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 988 kcal タンパク質 41.8 g 脂質 35.3 g 塩分 3.9 g	蒸しパン
11(月)	豚肉の甘辛炒め 小松菜と人参の塩昆布和え 味噌汁(キャベツ)	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロccoli オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ 小松菜 人参 塩昆布 ごま キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 649 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 12.6 g 塩分 3.4 g	ハヤシライス 小松菜と人参の塩昆布和え 味噌汁(キャベツ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖 小松菜 人参 塩昆布 ごま キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 610 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 9.2 g 塩分 4.1 g	カップケーキ
12(火)	ピザ風チキン 青梗菜としめじのにんにく炒め スープ(ミルファンティ)	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 ビーマン 玉ねぎ チーズ ケチャップ サニーレタス 青梗菜 しめじ にんにく ごま油 塩 こしょう 酒 砂糖 醤油 ガラスープ 卵 パセリ パン粉 チーズ こしょう コンソメ	エネルギー 848 kcal タンパク質 38.2 g 脂質 37.6 g 塩分 3.1 g	坦々麺 ごはん	中華麺 豚肉 サラダ油 甜面醤 豆板醤 ガラスープ 練りごま 酢 ごま 醤油 牛乳 ごま油 青梗菜 長ねぎ 米	エネルギー 906 kcal タンパク質 38.0 g 脂質 37.0 g 塩分 3.5 g	蒸しパン
13(水)	豚肉の味噌トンテキソース 炒り豆腐 スープ(コンソメジュリアン)	米 豚肉 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 砂糖 味噌 バター 片栗粉 ブロccoli サニーレタス 豆腐 竹輪 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 玉ねぎ 人参 キャベツ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 765 kcal タンパク質 31.8 g 脂質 27.7 g 塩分 3.5 g	カレー風味のクリーム Pasta スープ(コンソメジュリアン)	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 小麦粉 塩 こしょう パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 733 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 34.3 g 塩分 6.4 g	スコーン
14(木)	鶏肉の香草パン粉焼き 大豆と野菜の煮物 スープ(レタスとトマト)	米 鶏肉 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 サラダ菜 大豆 昆布 人参 こんにゃく 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 トマト オリーブ油 ガラスープ レタス 塩	エネルギー 863 kcal タンパク質 38.3 g 脂質 36.6 g 塩分 1.4 g	ハッシュドビーフ スープ(レタスとトマト)	米 牛肉 玉ねぎ 塩 こしょう しめじ バター ウイン ウスターソース オイスターソース ケチャップ ローリエ 醤油 コンソメ みりん 牛乳 砂糖 小麦粉 トマト オリーブ油 ガラスープ レタス 塩	エネルギー 710 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 14.1 g 塩分 3.5 g	パウンドケーキ
15(金)	ポークソテー~オニオンソース 野菜の金平 味噌汁(青梗菜)	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 サニーレタス 豚肉 ごぼう 人参 いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油 青梗菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 785 kcal タンパク質 29.9 g 脂質 29.2 g 塩分 3.3 g	親子丼 野菜の金平 味噌汁(青梗菜)	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 豚肉 ごぼう 人参 いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油 青梗菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 818 kcal タンパク質 33.8 g 脂質 23.6 g 塩分 4.0 g	マドレーヌ
16(土)	チキンアドボ ブロccoliリートじゃがいものパホンチーノ風 スープ(コーン)	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 みりん 酢 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 ブロccoli じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 クリームコーン 酒 ガラスープ 片栗粉	エネルギー 913 kcal タンパク質 36.6 g 脂質 34.7 g 塩分 2.2 g	冷やし肉うどん あかねごはん	うどん きゅうり 豚肉 もやし ごま油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 大根 トマト 米 人参 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 875 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 31.7 g 塩分 5.3 g	蒸しパン
全日	湘南みゆーあカレー(580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 803 kcal タンパク質 34.5 g 脂質 28.9 g 塩分 4.0 g	*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。			