

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2026/6/1 (月) ~6/5 (金)

	定食 (600円)	栄養価		ランチ (600円)	栄養価	スイーツ(200円)
1(月)	イタリアン照り焼きチキン 小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(しめじ)	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ サニーレタス 小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩 しめじ 鰹節 煮干し 味噌 エネルギー 837 kcal タンパク質 37.7 g 脂質 34.2 g 塩分 2.6 g	汁なし担々麺 中華麺 豚肉 長ネギ にんにく 生姜 サラダ油 ねりごま 豆板醤 甜面醤 ガラスープ 酒 醤油 こねぎ ごはん 米	エネルギー 864 kcal タンパク質 36.5 g 脂質 32.4 g 塩分 1.5 g	カップケーキ	
2(火)	鶏ときのこのソテー こまつなサラダ 味噌汁(大根)	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖 にんにく 水菜 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 大根 鰹節 煮干し 味噌 エネルギー 832 kcal タンパク質 37.7 g 脂質 29.9 g 塩分 2.5 g	お好み焼き(ごはん) こまつなサラダ 味噌汁(大根)	米 豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 卵 鰹節 煮干し 塩 こしょう 長ネギ 天かす サラダ油 青のり 中濃ソース マヨネーズ 紅生姜 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 大根 鰹節 煮干し 味噌 エネルギー 992 kcal タンパク質 33.5 g 脂質 44.1 g 塩分 3.8 g	蒸しパン	
3(水)	鶏の塩唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁(なめこ)	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 にんにく 生姜 片栗粉 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 塩 こしょう 砂糖 酢 サラダ油 なめこ 鰹節 煮干し 味噌 エネルギー 868 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 28.1 g 塩分 2.7 g	豚ブルコギ丼 マカロニサラダ 味噌汁(なめこ)	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし サラダ油 ごま油 ごま マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン 塩 こしょう 砂糖 酢 サラダ油 なめこ 鰹節 煮干し 味噌 エネルギー 793 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 17.8 g 塩分 3.6 g	スコーン	
4(木)	ポークソテー 刻み昆布の金平 スープ(もやし)	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース ブロッコリー サニーレタス 刻み昆布 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ油 もやし 塩 こしょう コンソメ エネルギー 676 kcal タンパク質 34.1 g 脂質 17.8 g 塩分 3.2 g	ラボカレー ヨーグルト	米 鶏肉 塩 玉ねぎ にんにく 生姜 エリンギ トマト水 煮りんご コンソメ ワイン ケチャップ カレー粉 サラダ油 ヨーグルト 小麦粉 ヨーグルト 砂糖 エネルギー 875 kcal タンパク質 27.2 g 脂質 30.8 g 塩分 2.7 g	パウンドケーキ	
5(金)	鶏の味噌漬け焼き 小松菜ときのこのソテー 味噌汁(玉ねぎ)	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー サニーレタス 小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌 エネルギー 690 kcal タンパク質 32.5 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g	豚のねぎ塩丼 小松菜ときのこのソテー 味噌汁(玉ねぎ)	米 豚肉 酒 長ネギ 片栗粉 ごま油 レモン汁 醤油 ガラスープ にんにく 塩 こしょう 酢 レタス ごま 小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌 エネルギー 695 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.1 g	マドレーヌ	
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 837 kcal タンパク質 37.7 g 脂質 34.2 g 塩分 2.6 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。			