

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2026/6/15 (月) ~6/20 (土)

	定食 (600円)	栄養価	ランチ (600円)	栄養価	スイーツ (200円)
15(月)	豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁 (豆腐)	米 豚肉 ごぼう 人参 生姜 ごま油 砂糖 みりん 醤油 サラダ菜 小松菜 ごま 醤油 砂糖 豆腐 鰹節 煮干し 味噌	牛彩丼 味噌汁 (豆腐)	米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 こねぎ 豆腐 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 846 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 36.0 g 塩分 3.5 g カップケーキ
16(火)	生姜焼き ブロccoliーと人参の塩昆布和え 味噌汁 (さつまいも)	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ ブロccoliー 人参 塩昆布 ごま さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	しらす丼~Labo風 ブロccoliーと人参の塩昆布和え 味噌汁 (さつまいも)	米 しらす カッターチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ ブロccoliー 人参 塩昆布 ごま さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 569 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 3.9 g 塩分 4.5 g 蒸しパン
17(水)	チキンアドボ キャベツのオイスターソース炒め スープ (コーン)	米 鶏肉 卵 玉ねぎ みりん 酢 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 キャベツ 赤パプリカ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 オイスターソース 醤油 酒 クリームコーン 酒 ガラスープ 片栗粉	ジャージャー麺 ごはん	中華麺 豚肉 サラダ油 たけのこ しいたけ きゅうり 長ネギ 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 米	エネルギー 993 kcal タンパク質 39.9 g 脂質 18.3 g 塩分 2.6 g スコーン
18(木)	家常豆腐 トマトと卵の中華炒め 味噌汁 (わかめ)	米 豚肉 厚揚げ 人参 しいたけ 小松菜 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉 トマト 卵 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 わかめ 鰹節 煮干し 味噌	和風タコライス トマトと卵の中華炒め 味噌汁 (わかめ)	米 鶏肉 しいたけ 長ネギ たけのこ 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 トマト 卵 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 わかめ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 762 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 20.3 g 塩分 4.4 g パウンドケーキ
19(金)	鯨の竜田揚げ 根菜のそぼろあん 味噌汁 (もやし)	米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 水菜 豚肉 人参 大根 ごぼう 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し 砂糖 生姜 サラダ油 片栗粉 もやし 鰹節 煮干し 味噌	炊き込み炒飯 根菜のそぼろあん 味噌汁 (もやし)	米 豚肉 ガラスープ 砂糖 醤油 みりん 長ネギ しいたけ にんにく サラダ油 ごま油 酒 塩 こしょう 卵 こねぎ 紅生姜 豚肉 人参 大根 ごぼう 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し 砂糖 生姜 サラダ油 片栗粉 もやし 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 879 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 37.2 g 塩分 4.0 g マドレーヌ
20(土)	タンドリーチキン コールスロー スープ (押し麦)	米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカパウダー ヨーグルト サラダ菜 ブロccoliー キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油 押し麦 しめじ コンソメ 塩 こしょう	トマたまカレーうどん ごはん	うどん 豚肉 玉ねぎ トマト にんにく カレー粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 醤油 小麦粉 鰹節 煮干し サラダ油 卵 塩 米	エネルギー 803 kcal タンパク質 24.7 g 脂質 25.1 g 塩分 4.4 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。		