

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2026/6/22 (月) ~6/30 (火)

	定食 (600円)		栄養価		ランチ (600円)		栄養価		スイーツ(200円)		
22(月)	バーベキューチキン ひじき煮 味噌汁 (小松菜)	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 フロッコリー サニーレタス ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質	818 34.4	kcal g	回鍋肉 ひじき煮 味噌汁 (小松菜)	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 サラダ油 甜面醤 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 小松菜 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質	857 26.2	kcal g	カップケーキ
23(火)	ポークチャップ 春雨の中華サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ サニーレタス スイートコーン 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質	815 29.9	kcal g	チキンソテー~オニオンソース 春雨の中華サラダ 味噌汁 (じゃがいも)	米 鶏肉 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 ブロッコリー 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま じゃがいも 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質	819 34.1	kcal g	煎しパン
24(水)	油淋鶏 さつまいもの甘煮 味噌汁 (玉ねぎ)	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 片栗粉 小麦粉 水菜 さつまいも 酒 砂糖 塩 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質	966 32.8	kcal g	豚ブルコギ丼 さつまいもの甘煮 味噌汁 (玉ねぎ)	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醤 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし いら サラダ油 ごま さつまいも 酒 砂糖 塩 玉ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質	672 11.5	kcal g	スコーン
25(木)	鶏肉のラタトゥイユソース 人参と竹輪の塩金平 スープ (大根)	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ピーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩 水菜 人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油 大根 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー タンパク質	813 34.7	kcal g	生姜焼き 人参と竹輪の塩金平 スープ (大根)	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ 人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油 大根 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油	エネルギー タンパク質	835 34.1	kcal g	パウンドケーキ
26(金)	鶏肉のハニーマスタード焼き フロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ (人参と卵)	米 鶏肉 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 フロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 人参 卵 ガラスープ 塩	エネルギー タンパク質	782 36.5	kcal g	チンジャオロースー丼 フロッコリーとしいたけのさっぱり和え スープ (人参と卵)	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 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 フロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ 人参 卵 ガラスープ 塩	エネルギー タンパク質	699 33.5	kcal g	マドレーヌ
27(土)	鶏メンチ 大根とツナの和風庵 味噌汁 (えのき)	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 サニーレタス 中濃ソース 大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉 えのき 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー タンパク質	829 21.0	kcal g	冷やし中華 リンゴゼリー	中華麺 卵 わかめ もやし きゅうり ハム トマト ガラスープ 酢 砂糖 醤油 塩 生姜 みりん ごま油 サラダ油 リンゴジュース 砂糖 ゼラチン	エネルギー タンパク質	600 21.5	kcal g	煎しパン
29(月)	チキンソテー~カレーソース もやしのナポリタン スープ (かきたま)	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 サラダ油 砂糖 コンソメ サラダ菜 もやし ウィンナー 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ 卵 ガラスープ 酒 醤油 塩 こねぎ 片栗粉	エネルギー タンパク質	716 31.9	kcal g	ドライカレー もやしのナポリタン スープ (かきたま)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 にんにく 生姜 カレー粉 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ もやし ウィンナー 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ 卵 ガラスープ 酒 醤油 塩 こねぎ 片栗粉	エネルギー タンパク質	757 29.8	kcal g	カップケーキ
30(火)	イタリアンポークソテー 切干大根のボン酢和え スープ (コンソメジュリアン)	米 豚肉 塩 こしょう 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 バジル 水菜 切干大根 人参 昆布 酢 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 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 タンパク質	741 28.3	kcal g	チキンライスたまごのせ 切干大根のボン酢和え スープ (コンソメジュリアン)	米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャップ 砂糖 ピーマン 卵 牛乳 切干大根 人参 昆布 酢 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 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 タンパク質	755 32.3	kcal g	煎しパン
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 タンパク質	818 34.4	kcal 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。					