

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2026/7/1 (水) ~7/4 (土)

	定食 (600円)	栄養価	ランチ (600円)	栄養価	スイーツ(200円)		
1(水)	<b>豚の甘辛炒め</b> ひじきの金平 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 ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ ひじき 人参 こんにゃく サラダ油 ごま油 酒 砂糖 醤油 キャベツ 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 708 kcal タンパク質 33.3 g 脂質 16.5 g 塩分 4.7 g	<b>盛岡風じゃじゃ麺</b> ごはん 米	うどん 豚肉 玉ねぎ にんにく 生姜 味噌 コチュジャン 砂糖 醤油 酢 ごま きゅうり もやし ごま油 米	エネルギー 676 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 13.4 g 塩分 3.9 g	<b>スコーン</b>
2(木)	<b>鶏の塩唐揚げ</b> もやしとツナのサラダ スープ (かきたま)	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 もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう 卵 酒 醤油 塩 片栗粉 コンソメ	エネルギー 787 kcal タンパク質 32.3 g 脂質 25.8 g 塩分 3.0 g	<b>タコライス</b> もやしとツナのサラダ スープ (かきたま)	米 豚肉 牛肉 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 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ トマト レタス もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう 卵 酒 醤油 塩 片栗粉 コンソメ	エネルギー 754 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 19.8 g 塩分 5.2 g	<b>パウンドケーキ</b>
3(金)	<b>鶏の照り焼き</b> ラタトゥイユ 味噌汁 (大根)	米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖 ブロッコリー サニーレタス ベーコン かぼちゃ スッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 ローリエ コンソメ 大根 鯉節 煮干し 味噌	エネルギー 833 kcal タンパク質 34.6 g 脂質 33.6 g 塩分 3.7 g	<b>ポークカレー</b> ヨーグルト	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 塩 コンソメ バター カレー粉 クミン コリアンダー カルダモン ローリエ スキムミルク 中濃ソース ケチャップ マンゴーチャツネ 小麦粉 ヨーグルト 砂糖	エネルギー 871 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 30.0 g 塩分 3.3 g	<b>マドレーヌ</b>
4(土)	<b>鶏の香草パン粉焼き</b> キャロットサラダ スープ (レタスとトマト)	米 鶏肉 塩 粒マスタード パセリ パン粉 塩 こしょう にんにく オリーブ油 ブロッコリー サニーレタス 人参 ツナ パセリ オリーブ油 粒マスタード 酢 砂糖 トマト レタス ガラスープ オリーブ油 塩	エネルギー 784 kcal タンパク質 34.0 g 脂質 29.3 g 塩分 2.0 g	<b>豚味噌丼</b> キャロットサラダ スープ (レタスとトマト)	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 味噌 酒 みりん 砂糖 にんにく コチュジャン キャベツ 人参 ツナ パセリ オリーブ油 粒マスタード 酢 砂糖 トマト レタス ガラスープ オリーブ油 塩	エネルギー 971 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 47.8 g 塩分 1.1 g	<b>蒸しパン</b>
全日	<b>湘南みゅーあカレー (580円)</b>	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 バター ヨーグルト 砂糖 野菜フィヨン顆粒 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。				