

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2026/8/31（月）～9/5（土）

定食（600円）			栄養価		ランチ（600円）			栄養価		スイーツ(200円)	
31(月)	ジューシーハンバーグ	米 豚肉 牛肉 玉ねぎ サラダ油 パン粉 卵 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 フロッコリー 中濃ソース ケチャップ 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉 サニーレタス	エネルギー	783	kcal	冷やし肉うどん	うどん 卵 きゅうり 豚肉 もやし 人参 ごま油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 大根	エネルギー	959	kcal	カップケーキ
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	タンパク質	27.3	g			タンパク質	29.9	g	
	スープ（コーン）	クリームコーン 酒 ガラスープ 片栗粉	脂質	27.2	g			脂質	35.6	g	
			塩分	2.3	g	炊き込みごはん	米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油	塩分	6.2	g	
1(火)	鶏のから揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サラダ菜	エネルギー	816	kcal	ビビンバ丼	米 豚肉 酒 にんにく 生姜 醤油 砂糖 甜面醤 もやし 小松菜 ごま油 塩 ごま 人参	エネルギー	743	kcal	蒸しパン
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	タンパク質	31.9	g			タンパク質	29.1	g	
	味噌汁（なめこ）	なめこ 鰹節 煮干し 味噌	脂質	28.3	g			脂質	22	g	
			塩分	2.6	g	味噌汁（なめこ）	なめこ 鰹節 煮干し 味噌	塩分	3.7	g	
2(水)	豚肉のねぎ塩炒め	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 酢 醤油 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 水菜	エネルギー	798	kcal	チキンライス～卵のせ	米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ エリンギ バター サラダ油 塩 こしょう ケチャップ 砂糖 ピーマン 卵 牛乳 人参	エネルギー	762	kcal	スコーン
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 いんげん 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖	タンパク質	33.3	g			タンパク質	35.1	g	
	味噌汁（キャベツ）	キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	脂質	29.9	g			脂質	21.3	g	
			塩分	3.0	g	味噌汁（キャベツ）	キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	塩分	4.8	g	
3(木)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま サラダ菜	エネルギー	787	kcal	ラボカレー	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 バター ワイン ケチャップ カレー粉 サラダ油 ヨーグルト 小麦粉	エネルギー	875	kcal	パウンドケーキ
	こまつなサラダ	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	タンパク質	34.1	g			タンパク質	27.2	g	
	スープ（トマトと卵）	トマト 卵 オリーブ油 ガラスープ 塩	脂質	25.0	g			脂質	30.8	g	
			塩分	1.5	g	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	塩分	2.7	g	
4(金)	ポークソテー	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 サニーレタス フロッコリー	エネルギー	759	kcal	ブルコギ丼	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま 甜面醤	エネルギー	745	kcal	マドレーヌ
	キャベツのコンソメ炒め	キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	タンパク質	29.4	g			タンパク質	28.6	g	
	味噌汁（さつまいも）	さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	脂質	27.1	g			脂質	20.7	g	
			塩分	2.8	g	味噌汁（さつまいも）	さつまいも 鰹節 煮干し 味噌	塩分	3.4	g	
5(土)	ピザ風ポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 ピーマン 玉ねぎ チーズ サラダ菜	エネルギー	730	kcal	冷やし中華	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	エネルギー	567	kcal	蒸しパン
	キャロットサラダ	人参 ツナ パセリ オリーブ油 粒マスタード 酢 砂糖	タンパク質	38.3	g			タンパク質	22.5	g	
	味噌汁（豆腐）	豆腐 鰹節 煮干し 味噌	脂質	22.9	g			脂質	12.5	g	
			塩分	2.2	g	オレンジ	オレンジ	塩分	5.1	g	
全 日	湘南みゅーあカレー (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 バター ヨーグルト 砂糖 野菜フイヨン顆粒 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、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。								