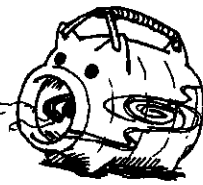


# お台場学園



2018年 6月

お台場学園

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー	タンパク	メモ
							(kcal)	(g)	
1 金	ナシゴレン〜目玉焼き添え〜 春雨スープ トマトサラダ	○	牛乳、豚肉、むきエビ、卵	精白米、油、味噌、 三温糖	ニンニク、生薑、パセリ、 ホールコロン、赤ピーマン、 レモン、人参、キャベツ、 長葱、小松菜、トマト、玉葱	鶏、塩、夏のカ、コショウ、 パセリ、オリーブ、 鷹ガラ、醤油、酢、 乾燥パセリ	647	25.6	ナシゴレンはエビなど から作るパセリ〜ト という調味料を使って 作るパセリ料理です。
4 月	白飯 焼き肉 玉葱の味噌汁 キャベツの素子和え	○	牛乳、豚肉、ワカメ、味噌	精白米、油、ゴマ油、 でん粉、ジャガ芋	ニンニク、生薑、玉葱、 小松菜、人参、キャベツ	醤油、みりん、 ウスターソース、甜麺醬、 一味唐辛子、 削り節(だし)、洋辛子	653	26.6	からしとわさびでは からしの方が辛さが 強いそうです。
5 火	キムチチャーハン 豆腐の味噌汁 白インゲン豆のゴマサラダ 冷凍ミカン	○	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、 ワカメ、白インゲン豆	精白米、油、ゴマ油、 白練りゴマ	ニンニク、生薑、 キムチ(白薬)、人参、 長葱、卵、キャベツ、 キュウリ、冷凍ミカン	酒、醤油、塩、コショウ、 酢、鷹ガラ	667	25.7	冷凍ミカンは冬が旬 のミカンを夏に売る ために考えられた ことが始まりです。
6 水	ナン レンズ豆のカレー 野菜スープ カボチャの唐揚げ	○	牛乳、レンズ豆、豚肉、鶏肉	ナン、油、小麦粉	玉葱、ピーマン、セロリ、 ホールトマト、ニンニク、 生薑、人参、マヨネーズ、 キャベツ、パセリ、カボチャ	赤ワイン、一味唐辛子、塩、 コショウ、カレー粉、 鷹ガラ、オリーブ、 パセリ、オリーブ、 パセリ、オリーブ、 パセリ、オリーブ、 パセリ、オリーブ	607	26.0	ナンはインド周辺で 生まれたパンです。 ナンという名で 焼いて作るそうです。
7 木	エビチリあんかけそば 生揚げと野菜の中華煮 あじさいゼリーポンチ	○	牛乳、むきエビ、生揚げ、 粉寒天、カルピス	中華麺、油、でん粉、 三温糖、ジャガ芋、上白糖	ニンニク、生薑、人参、 玉葱、卵、干椎茸、 ピーマン、サヤインゲン、 グリーンピース	鷹ガラ、塩、酒、醤油、 ケチャップ、豆板醤、 甜麺醬	607	25.6	紫陽花をイメージして 鶏肉と鶏肉が主の 2種類のゼリーを 作ったポンチです。
8 金	三色丼 エノキの味噌汁 ピワ	○	牛乳、卵、鶏肉、味噌、油揚げ	精白米、油、三温糖、 ゴマ油	生薑、小松菜、 エノキ茸、ピワ	塩、酢、醤油、 削り節(だし)	647	25.6	今週の小さは にぎす という魚を使う予定 です。きすという魚に 似ているそうです。
11 月	ブドウパン 白身魚のムニエル ポタージュ フレッチャサラダ	○	牛乳、メルルーサ、 調理用牛乳、生クリーム	ブドウパン、小麦粉、油、 バター、ジャガ芋	玉葱、生薑、パセリ、 人参、キャベツ、キュウリ	塩、コショウ、白ワイン、 醤油、酢、鷹ガラ、 ペイリーフパウダー	625	27.4	レーズンには鉄分や 食物繊維、70%以上 が水分などの栄養素 が含まれています。
12 火	チンジャオロースー茸 冬瓜の中華スープ メロン	○	牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、油、三温糖、 でん粉、ゴマ油	生薑、ニンニク、葱、 人参、玉葱、ピーマン、 キャベツ、冬瓜、小松菜、 メロン	酒、醤油、 オイスターソース、 鷹ガラ、塩、コショウ	617	23.7	鶏肉の赤肉メロンの 予定です。鶏肉は メロンの収穫量が 日本一だそうです。
13 水	パペーデイリ パプリカサラダ アップルゼリー	○	牛乳、ツナ、生クリーム、 粉寒天	油、小麦粉、三温糖、 オリーブ油、スパゲッティ、 上白糖	ニンニク、人参、 玉葱、マヨネーズ、 パセリ、赤ピーマン、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 マヨネーズ	カレー粉、 ケチャップ、塩、 コショウ、酢	678	24.5	オリエンタルとは 「西洋から見た東洋」を 意味しているそうです。
14 木	白飯 アジの唐揚げおろしだれ 油揚げの味噌汁 小松菜のゴマ和え	○	牛乳、アジ、味噌、豆腐、 油揚げ	精白米、油、でん粉、 三温糖、白ゴマ	生薑、大根、長葱、 小松菜、人参、モヤシ	酒、削り節(だし)、 みりん、醤油	663	28.3	夏が旬の鯿を油で 揚げ、大根おろし のたれといっしょに 食べます。
15 金	白飯 鶏肉のパンパンソース ワンタンスープ 春雨と野菜のソテー	○	牛乳、鶏肉、豚肉	精白米、三温糖、ゴマ油、 白ゴマ、ワンタンの皮、 油、味噌	生薑、長葱、人参、 モヤシ、小松菜、玉葱、 キャベツ	塩、コショウ、醤油、 ラー油、一味唐辛子、酢、 鷹ガラ、酒、 オイスターソース	657	24.8	日本のパンパンソースは 辛くありませんが、 中国では辛い味付けの 料理だそうです。
18 月	冷やし肉味噌うどん かき玉汁 ポテト餅〜甘辛醤油バター	○	牛乳、豚肉、味噌、豆腐、 卵、焼き海苔	うどん、油、三温糖、 でん粉、ジャガ芋、バター	小松菜、ニンニク、 生薑、人参、葱、 長葱、干椎茸	甜麺醬、豆板醤、 酒、醤油、塩、 オイスターソース、 だし昆布、削り節(だし)	605	25.4	今週のポテト餅には バターに砂糖と醤油 を加えて甘辛い味に してみました。
19 火	子ぎつねご飯 五目スープ 小魚のから揚げ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、 卵、豆腐、豆あじ	精白米、上白糖、ゴマ油、 油	生薑、人参、キャベツ、 長葱、小松菜	鶏白湯、酒、醤油、 みりん、鷹ガラ、塩、 コショウ	628	30.8	油揚げが入っている ので子ぎつねご飯 という名前です。
20 水	セサミトースト ミネストローネ カボチャサラダ	○	牛乳、豚肉、ベーコン、 白インゲン豆、 エダムチーズ	パン、バター、白練りゴマ、 白ゴマ、グラニュー糖、 油、ジャガ芋、マカロニ	ニンニク、玉葱、人参、 セロリ、キャベツ、 オリーブ、生薑、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 マヨネーズ	赤ワイン、鷹ガラ、タイム、 トマトピューレ、塩、 酢、ペイリーフパウダー、 乾燥パセリ、コショウ	633	21.5	カボチャは夏が旬の 野菜です。 甘味のあるホクホク したサラダです。
21 木	白飯 「エノキの肉巻き」 白身魚のパン粉焼き ワカメのすまし汁 きんぴら	○	牛乳、サウラ、豆腐、ワカメ 「豚肉」	精白米、パン粉、油、 オリーブ油、コンニャク、 ジャガ芋、三温糖、白ゴマ 「でん粉」	ニンニク、パセリ、 長葱、ゴボウ、人参 「エノキ」	塩、コショウ、酒、 乾燥パセリ、オレガノ、 醤油、だし昆布、みりん、 削り節(だし)、一味唐辛子	634	27.3	中学生のみ、 「エノキの肉巻き」 がつけます。
22 金	ポークカレー 海藻サラダ サクランボ	○	牛乳、豚肉、海藻ミックス	精白米、油、ジャガ芋、 小麦粉、ゴマ油、三温糖	ニンニク、生薑、人参、 玉葱、キャベツ、モヤシ、 サクランボ	赤ワイン、鷹ガラ、塩、 ペイリーフパウダー、 ケチャップ、カレー粉、 ウスターソース、酢、醤油	691	18.4	「佐藤錦」という 種類のさくらんぼ を使う予定です。
25 月	ゆかりご飯 八宝焼き 和風スープ ピリ辛ごまサラダ	○	牛乳、ハム、 卵、鶏肉	精白米、白ゴマ、油、 三温糖、でん粉、ジャガ芋、 白練りゴマ、上白糖	ゆかり、玉葱、葱、干椎茸、 長葱、生薑、人参、 エノキ茸、小松菜	酒、塩、醤油、鷹ガラ、 コショウ、豆板醤	658	25.8	八宝焼きは 具沢山の焼きです。
28 火	いわしの蒲焼 豆腐とねぎの味噌汁 切干大根のハリハリ漬け	○	牛乳、イワシ、豆腐、 味噌、ワカメ	精白米、油、でん粉、 三温糖、ゴマ油、白ゴマ	生薑、長葱、人参、 切干大根、キュウリ	醤油、酒、みりん、 削り節(だし)、塩、酢、 一味唐辛子	694	26.1	いわしは梅雨が旬で 脂があっおいしい です。そのため、 入梅間ともいいます。
27 水	広東麺 ジャコナムル ☆☆☆選んでデザート☆☆☆ ☆揚げ蒸しケーキ ☆ココア蒸しケーキ	○	牛乳、豚肉、 チリメンジャコ	中華麺、油、上白糖、 でん粉、ゴマ油、小麦粉	ニンニク、生薑、人参、葱、 長葱、小松菜、モヤシ、 イチゴジャム	酒、鷹ガラ、塩、コショウ、 醤油、ラー油、 ベーキングパウダー、 ココア	605	24.5	今回はイチゴ味と ココア味のケーキから 好きな方を事前に 選びます。
28 木	カボチャ丼 クリームスープ プラム	○	牛乳、豚肉、粉チーズ、 調理用牛乳	精白米、バター、油、 小麦粉、ジャガ芋	ニンニク、人参、玉葱、 ピーマン、黄ピーマン、 マヨネーズ、マヨネーズ、 マヨネーズ、 マヨネーズ	塩、コショウ、鷹ガラ、 ペイリーフパウダー、 マヨネーズ、 マヨネーズ、 マヨネーズ	653	21.8	プラムはスモモの 仲間です。桃より 酸っぱいのでスモモ というそうです。
29 金	白飯 サバの香味焼き けんちん汁 ヒジキの和風サラダ	○	牛乳、サバ、豆腐、ヒジキ	精白米、白ゴマ、油、 三温糖、ゴマ油	長葱、生薑、ニンニク、 ゴボウ、人参、大根、 キャベツ、キュウリ	醤油、みりん、酒、 だし昆布、削り節(だし)、 塩、酢、コショウ	668	23.9	昔く食べたヒジキを サラダの具材に使 います。
							826	28.8	

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。「」の献立は中学校のみの献立です。