



2018年 5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		メモ
							o (Kcal)	o (g)	
1	豚井 ジャガ芋とワカメの味噌汁 河内晩柑	○	牛乳、豚肉、油揚げ、 味噌、ワカメ	精白米、油、つきこんにゃく、 草薹、三温糖、でん粉、 ジャガ芋	玉葱、長葱、サヤインゲン、 河内晩柑	酒、みりん、醤油、 削り節(だし)	665	24.3	ご飯の上におかずを のせる「丼物」は 日本独特のスタイル です。
2	中華ちまき 五目スープ 乾麺の中華サラダ	○	牛乳、豚肉、中華干エビ、 鶏肉、卵、豆腐	油、三温糖、餅米、乾麺、 ゴマ油、白練りゴマ	筍、人参、干椎茸、生姜、 白菜、長葱、小松菜、 キャベツ、キュウリ	酒、塩、オイスターソース、 醤油、鶏ガラ、コショウ、酢	666	27.0	子供の日にちなんだ えびの出汁の入った 中華ちまきを献立に 取り入れました。
7	バターライスエビクリーム トマトとコーンのサラダ メロン	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 むきエビ	精白米、バター、油、小麦粉	人参、玉葱、マッシュルーム、 生姜、トマト、キャベツ、 キュウリ、ホールコーン、 メロン	白ワイン、塩、コショウ、 ペイリーフパウダー、鶏ガラ、酢、 乾燥パセリ	688	22.7	アンズメロンを 使用する予定です。
8	ピースご飯 鶏肉の唐揚げソース 大根と小松菜の味噌汁 モヤシのゴマ和え	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、でん粉、三温糖、 白ゴマ	グリーンピース、生姜、長葱、 ニンニク、大根、小松菜、 人参、モヤシ	酒、塩、醤油、酢、 削り節(だし)	682	26.7	2年生がグリーンピース の輪をききましたも のを給食で使います。
9	ジャムバタードッグ ツナポテトグラタン〜トマト〜 キャベツとコーンのサラダ キウイフルーツ	○	牛乳、ツナ、 ミックスチーズ	パン、バター、ジャガ芋、 サラダ油、小麦粉	イチゴジャム、ニンニク、 玉葱、人参、マッシュルーム、 キャベツ、ホールコーン、 キュウリ、キウイフルーツ	塩、コショウ、ナツメグ、 トマトピューレ、 ケチャップ、酢	640	25.4	苺ジャムとバターを 切れ目を入れた コッパンに塗ります。
10	白飯 サバの塩焼 のっぺい汁 味噌こんにゃく炒め	○	牛乳、サバ、生揚げ、 赤味噌	精白米、油、でん粉、 こんにゃく、三温糖	人参、大根、小松菜、長葱	塩、だし昆布、削り節(だし)、 醤油、酒、みりん、塩麹	635	22.2	こんにゃくは 「こんにゃく芋」という 芋から作られます。
11	回鍋肉丼 ワカメスープ 野菜のごま豆板醤和え	○	牛乳、豚肉、ワカメ	精白米、油、三温糖、でん粉、 ゴマ油、白ゴマ	ニンニク、キャベツ、 ピーマン、赤ピーマン、 長葱、シメジ、生姜、筍、 小松菜、モヤシ	甜麺醤、豆板醤、酒、塩、 醤油、コショウ、鶏ガラ	617	23.2	既許献立の豆板醤和え にゴマを加えました。 ごまにはカルシウムが 含まれます。
14	田舎うどん キャベツの煮出し 黒糖米粉蒸しケーキ	○	牛乳、豚肉、焼き竹輪、 味噌、油揚げ、調理用牛乳	油、うどん、三温糖、上新粉、 黒砂糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、 筍、干椎茸、長葱、小松菜、 キャベツ	だし昆布、削り節(だし)、 醤油、酒、ラー油、 ベーキングパウダー	622	23.9	小麦粉ではなく、米粉 で作る蒸しケーキです。 もちもち感の強い ケーキです。
15	白飯 サケの照り焼き けんちん汁 生揚げと野菜の味噌炒め	○	牛乳、サケ、油揚げ、生揚げ、 味噌	精白米、油、三温糖、でん粉、 里芋	生姜、ゴボウ、人参、大根、 長葱、ニンニク、玉葱、筍、 キャベツ、サヤインゲン	醤油、酒、みりん、だし昆布、 削り節(だし)、塩、豆板醤	638	32.4	もずく酢のものでよく 使われますが、今回は スープに入れました。
16	白飯 キュウリのピリ辛漬け 雷中貯蔵甘夏	○	牛乳、豚肉	精白米、油、小麦粉、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、 人参、マッシュルーム、 トマトジュース、キャベツ、 キュウリ、甘夏	赤ワイン、鶏ガラ、塩、 コショウ、ケチャップ、 ウスターソース、酢、醤油、 ラー油	657	20.5	甘夏という名前ですが、 「酸っぱくない」という 意味で「甘い」という 字が使われたそうです。
17	ミルクパン チーズコロッケ 野菜スープ キャベツサラダ	○	牛乳、豚肉、ダイスチーズ、 卵、ベーコン	パン、油、ジャガ芋、 小麦粉、パン粉	玉葱、生姜、人参、 マッシュルーム、キャベツ、 パセリ、キュウリ	塩、コショウ、中濃ソース、 鶏ガラ、 ペイリーフパウダー、酢	678	23.3	ミルクパンはシンプルな パンですが、ほのかな 甘味が特徴のパンです。
18	大豆と肉のそぼろ丼 ナメコの味噌汁 キャベツのゴマ酢和え	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、 豆腐、味噌	精白米、油、三温糖、 でん粉、白ゴマ	人参、干椎茸、ニンニク、 生姜、サヤインゲン、ナメコ、 小松菜、長葱、キャベツ	醤油、塩、削り節(だし)、酢	701	31.8	西京味噌と主に 京都で作られる、 甘味の強い白色の 味噌です。
21	海老ピラフ 卵とレタスのスープ フレンチサラダ	○	牛乳、鶏肉、むきエビ、 ベーコン、卵	精白米、バター、油、 ジャガ芋	人参、玉葱、ホールコーン、 マッシュルーム、パセリ、 生姜、レタス、キュウリ	塩、コショウ、白ワイン、 鶏ガラ、 ペイリーフパウダー、酢	601	21.2	ピラフの起源はトルコ 料理だそうです。
22	白飯 タラのごまマヨネーズ焼き 油揚げと青菜の味噌汁 モヤシのカレー風味	○	牛乳、タラ、生クリーム、 調理用牛乳、油揚げ、味噌	精白米、マヨネーズ、 白練りゴマ、ゴマ油	玉葱、江戸菜、長葱、人参、 キュウリ、モヤシ	塩、コショウ、酒、洋辛子、 削り節(だし)、醤油、 カレー粉	625	27.1	江戸菜は小松菜を基に 作られた野菜です。 小松菜より少し大きい のが特徴です。
23	豆乳味噌ラーメン キャベツとキュウリの風味漬け マーラーカオ	○	牛乳、豚肉、豆乳、味噌、 卵、生クリーム	中華麺、油、ゴマ油、白ゴマ、 小麦粉、三温糖	ニンニク、生姜、人参、 玉葱、青梗菜、モヤシ、 長葱、キュウリ、キャベツ	酒、鶏ガラ、塩、コショウ、 ベーキングパウダー	665	24.9	味噌ラーメンに豆乳を 使ったマイルドな味の ラーメンです。
24	白飯 昆布のしっとりふりかけ 和風卵焼き 豆腐と油揚げの味噌汁 モヤシの磯和え	○	牛乳、鶏肉、卵、味噌、豆腐、 油揚げ、刻み海苔、 チリメンジャコ、塩昆布	精白米、油、三温糖、白ゴマ	長葱、小松菜、人参、モヤシ	酒、塩、醤油、削り節(だし)、 酢	643	30.9	昆布・ジャコ・ごま・ 削り節を使って しっとりふりかけ を作ります。
25	セルフ豚カツバーガー ベコとキャベツの炒め物 コンソープ 紅白ゼリー(おビス&クランベリー)	○	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、 鶏肉、粉寒天、カルピス	パン、油、小麦粉、パン粉、 上白糖	人参、キャベツ、玉葱、 生姜、クリームコーン、 ホールコーン、パセリ、 クランベリージュース	塩、コショウ、中濃ソース、 醤油、鶏ガラ、 ペイリーフパウダー	705	26.9	運動会にちなんだ 「豚」バーガーと 紅白ゼリーを取り入れ ました。
29	チャーハン ゴマナムル フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、卵	精白米、油、三温糖、 ゴマ油、白ゴマ、上白糖	人参、干椎茸、長葱、モヤシ、 グリーンピース、小松菜、 キウイフルーツ、バナナ、 ミカン、缶、桃、缶、パイナップル	酒、塩、醤油、コショウ、酢、 ラー油	646	21.0	フルーツポンチには 色々な種類の果物 を入れて作ります。
30	白飯 ししゃもの唐揚げ&鮎の南蛮漬 臭汁 土佐和え	○	牛乳、ししゃも、アジ、大豆、 豆乳、味噌	精白米、油、小麦粉、でん粉、 三温糖、こんにゃく、里芋	生姜、長葱、ゴボウ、人参、 大根、小松菜、モヤシ	醤油、酒、酢、一味唐辛子、 削り節(だし)、塩	644	26.8	土佐和えは野菜と かつお節を和えて 作ります。
31	★★★選んでランチ★★★ ★トマトソースパスタ ★クリームソースパスタ 海老山菜サラダ 小玉スイカ	○	牛乳、鶏肉、 調理用牛乳、ヒジキ	油、小麦粉、三温糖、 オリーブ油、スパゲッティ、 バター、白ゴマ、マヨネーズ	ニンニク、人参、玉葱、パセリ、 トマトジュース、マッシュルーム、 生姜、パセリ、キャベツ、 小玉スイカ	白ワイン、ケチャップ、塩、 コショウ、鶏ガラ、 ペイリーフパウダー、 みりん、醤油	783	29.4	スパゲッティに かけるソースを 事前に選びます

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。