



2019年 3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	ちらし寿司 手鞠麩のすまし汁 雛祭りバフェ★3-2.4-2.6-2.7A	○	牛乳、鶏肉、卵、さくらでんぶ、ワカメ、プレーンヨーグルト、生クリーム	精白米、三温糖、油、手まり麩、コーンフレーク、上白糖、イチゴジャム	カンピョウ、干椎茸、人参、サヤエンドウ、桃、缶、ミカン、缶、イチゴ	だし昆布、削り節(だし)、醤油、酢、塩	696	23.6	バフェは3-2.4-2.6-2.7Aのリストメニューです。雛祭りにちなんで苺や桃を使います。
							861	28.7	
4 月	きな粉揚げパン★4-1.6-2 ボルシチ 海藻サラダ	○	牛乳、きな粉、豚肉、生クリーム、海藻ミックス	パン、油、上白糖、グラニュー糖、ジャガ芋、ゴマ油、三温糖	人参、玉葱、生姜、ホールトマト、缶、トマトジュース、キャベツ、パセリ、モヤシ	赤ワイン、鶏ガラ、醤油、トマトピューレ、酢、ケチャップ、コショウ、ベイリーフパウダー、塩	660	21.7	きな粉揚げパンは4-1.6-2のリクエストメニューです。
							811	26.1	
5 火	タコ飯 和風ワンタンスープ 竹輪と生揚げの炒め煮	○	牛乳、油揚げ、タコ、豚肉、焼き竹輪、生揚げ	精白米、三温糖、ワンタンの皮、油、コンニャク	ゴボウ、人参、干椎茸、サヤインゲン、筍、白菜、モヤシ、長葱、生姜、小松菜	だし昆布、醤油、塩、酒、削り節(だし)、コショウ	638	27.4	タコと野菜を具材にした混ぜご飯です。漁師飯が広まっていったそうです。
							782	33.5	
6 水	白飯 唐揚げ★1-1.1-2.2-1.5-1.8A.8B.9A かき玉スープ キャベツとキュウリのゆかり漬け	○	牛乳、鶏肉、卵	精白米、油、でん粉	生姜、玉葱、人参、小松菜、キュウリ、キャベツ、ゆかり	醤油、酒、鶏ガラ、塩、コショウ	684	27.4	唐揚げは1-1.1-2.2-1.5-1.8A.8B.9Aのリクエストメニューです。
							848	33.4	
7 木	エビチリあんかけそば 中華風コーンスープ はまさき	○	牛乳、むきエビ、鶏肉	油、中華麺、でん粉、ゴマ油	ニンニク、生姜、人参、玉葱、筍、干椎茸、ピーマン、ホールコーン、オレンジ、クリームコーン、パセリ	醤油、鶏ガラ、塩、酒、ケチャップ、豆板醤、コショウ	668	26.5	はまさきは糖度・酸度・外観の基準をクリアしたものの名乗れるちょっといい柑橘です。
							820	32.4	
8 金	白飯 サバの南蛮焼き ジャガ芋と玉葱の味噌汁 ゴマ酢和え	○	牛乳、サバ、ワカメ、味噌	精白米、油、三温糖、ジャガ芋、白ゴマ	生姜、長葱、玉葱、小松菜、人参、白菜	醤油、酒、酢、一味唐辛子、削り節(だし)、塩	694	25.1	昔の日本では南の方の外国のことをまとめて「南蛮」と呼んでいたそうです。
							857	30.9	
11 月	牛丼 豆腐と油揚げの味噌汁 イチゴ	○	牛乳、牛肉、味噌、豆腐、油揚げ	精白米、油、つきコンニャク、車麩、三温糖	玉葱、長葱、サヤインゲン、イチゴ	酒、みりん、醤油、削り節(だし)	678	25.3	牛丼には車麩という麩を使います。麩に味がよく染み込みます。
							840	30.5	
12 火	白飯 ポテトコロッケ★9B 豆腐のすまし汁 野菜のお浸し	○	牛乳、豚肉、卵、豆腐	精白米、油、バター、ジャガ芋、小麦粉、パン粉	玉葱、エノキ茸、長葱、小松菜、人参、白菜	塩、コショウ、中濃ソース、だし昆布、削り節(だし)、醤油	709	21.6	ポテトコロッケは9Bのリストメニューです。
							882	26.1	
13 水	コーンバターライス★7A 白身魚のスペイン風 野菜ソテー 卵と野菜のスープ ミルク	○	牛乳、サワラ、ベーコン、卵	精白米、バター、油、でん粉、サラダ油、三温糖、ミルク	ホールコーン、生姜、人参、ニンニク、パセリ、セロリ、玉葱、キャベツ、ホウレン草、シメジ、ブロッコリー	塩、白ワイン、コショウ、ケチャップ、酒、ウスターソース、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	669	28.1	コーンバターライスは7Aのリストメニューです。
							830	34.4	
14 木	北海道味噌ラーメン★1-2.9B キュウリのピリ辛漬け アールスメロン★2-2	○	牛乳、豚肉、味噌	中華麺、油、でん粉、バター、白ゴマ、ゴマ油	ニンニク、生姜、人参、玉葱、白菜、モヤシ、ニラ、干椎茸、長葱、ホールコーン、大根、キュウリ、メロン	酒、鶏ガラ、みりん、醤油、甜麺醬、コショウ、塩、酢、ラー油	600	23.2	味噌ラーメンは1-2.9Bメロンは2-2のリクエストメニューです。
							734	28.1	
15 金	白飯 サケの味噌マヨネーズ焼き 豆腐とナメコの味噌汁 ヒヨコ豆のカレー風味サラダ	○	牛乳、サケ、味噌、豆腐、ヒヨコ豆	精白米、マヨネーズ、白ゴマ	ナメコ、小松菜、長葱、人参、ブロッコリー、アスパラガス	塩、コショウ、洋辛子、削り節(だし)、カレー粉、酢、醤油	698	32.5	魚にマヨネーズと味噌などを混ぜて作るソースをかけて焼きます。
							866	40.2	
18 月	赤飯 照り焼きローストチキン 若竹汁 辛子和え	○	牛乳、ササゲ、鶏肉、ワカメ	精白米、餅米、黒ゴマ、水飴、三温糖	筍、小松菜、人参、キャベツ	塩、コショウ、酒、みりん、醤油、だし昆布、削り節(だし)、洋辛子	714	32.8	卒業のお祝いに赤飯を取り入れました。
							886	40.7	
19 火	ビーフカレー★2-1.3-2.5-1 キュウリの即席漬け カスタードプリン★8A	○	牛乳、牛肉、卵、調理用牛乳	精白米、油、ジャガ芋、小麦粉、上白糖、三温糖	ニンニク、生姜、人参、玉葱、キュウリ	赤ワイン、鶏ガラ、塩、ベイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、パセリ	745	22.5	カレーは2-1.3-2.5-1プリンは8Aのリストメニューです。
							926	26.8	

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

※★マークは各クラスのリクエスト献立です。