

5月 献立表

給食目標: 正しく配膳をしよう

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	1人 たんぱく質
1 木	中華風おこわ 春雨サラダ ワンタンスープ	○	牛乳、鶏肉、えび	精白米、もち米、ごま油、上白糖、 緑豆春雨、白ごま油、ワタナベ	人参、たけのこ、干しいたけ、小松菜、キャベツ、 もやし、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、 長ねぎ、チンゲンサイ	561 kcal 22.6 g
2 金	ごはん はるやさいに 春野菜の肉じゃが なめこの味噌汁 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、みそ、 寒天、豆乳、生クリーム	精白米、油、じゃが芋、 こんにゃく、三温糖、上白糖	人参、キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ、 サヤエンドウ、なめこ、小松菜、長ねぎ	619 kcal 23.5 g
3 土	高野豆腐のそぼろ丼 ごまだレッシングサラダ 大根のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、高野豆腐、油揚げ、 減塩、みそ	精白米、玄米、油、三温糖、でん粉、 上白糖、ごま油、白ごま	人参、玉ねぎ、しょうが、さいいんげん、 キャベツ、もやし、きゅうり、大根、えのき	638 kcal 26.8 g
4 日	ふきごはん わかさぎのフライ 切干大根のさっぱり和え 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳、鶏肉、にぎす、卵、節、 豆腐、わかめ	精白米、油、三温糖、薄力粉、 パン粉、上白糖	しょうが、人参、ふき、切干し大根、もやし、 きゅうり、レモン果汁、えのき、長ねぎ	642 kcal 29.4 g
5 月	エビクリームライス じゃがいものフレンチサラダ リンゴ	○	牛乳、鶏肉、えび、生クリーム	精白米、バター、油、薄力粉、 じゃが芋、はちみつ、上白糖	人参、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、 キャベツ、りんご	663 kcal 22.9 g
6 火	黒砂糖パン アスパラのクリームシチュー ハーブチキンサラダ	○	牛乳、鶏肉、レンズ豆、 豆乳、生クリーム	黒砂糖パン、油、じゃが芋、 米粉、バター、三温糖	人参、玉ねぎ、アスパラガス、しょうが、 とうもろこし、キャベツ、小松菜、にんにく	590 kcal 24.9 g
7 水	ごはん 鶏レバーとじゃがいもの香味揚げ からし和え 生揚げとほうれん草のみそ汁	○	牛乳、鶏レバー、 減塩、みそ、生揚げ	精白米、でん粉、油、 じゃが芋、白ごま	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、もやし、 小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草	630 kcal 22.3 g
8 木	ジャージャー麺 海藻サラダ トマトたまごスープ	○	牛乳、豚肉、海草ミックス、 鶏肉、鶏卵	中華麺、ごま油、油、上白糖、 でん粉、三温糖、じゃが芋	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、 たけのこ、人参、干しいたけ、キャベツ、 きゅうり、もやし、トマト缶、小松菜	577 kcal 28.2 g
9 金	ごはん かつおの竜田揚げ おひたし みそけんちん汁 冷凍ミカン	○	牛乳、かつお、卵、節、 みそ、豆腐	精白米、上白糖、でん粉、 米粉、油、じゃが芋	しょうが、にんにく、キャベツ、小松菜、 もやし、人参、ごぼう、大根、 長ねぎ、冷凍みかん	639 kcal 28.6 g
10 土	タレカツ丼 のつべり汁 紅白ゼリー	ジョア	ジョア(ストロベリー)、豚肉、 鶏卵、卵、生揚げ、 寒天、カルピス	精白米、薄力粉、パン粉、 油、三温糖、でん粉、上白糖	人参、キャベツ、大根、白菜、 長ねぎ、ぶどうジュース	630 kcal 19.0 g
11 日	シンガポール風チキンライス シンガポールヌードル トゥフゲーンチュ	○	牛乳、鶏肉、えび、豆腐	精白米、三温糖、ごま油、ピーマン	しょうが、赤ピーマン、こねぎ、人参、 きくらげ、もやし、チンゲンサイ	575 kcal 31.2 g
12 月	スタミナチャーハン ナムル 中華風たまごスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵	精白米、ごま油、三温糖、白ごま、でん粉	にんにく、しょうが、干しいたけ、人参、 玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり、もやし、 えのき、小松菜	595 kcal 23.1 g
13 火	きな粉揚げパン バジルドレッシングサラダ ウイナー入りポトフ	○	牛乳、きな粉、ウイナー、豚肉、レ ンズ豆	コッパパン、油、上白糖、 グラニュー糖、 オリーブ油、油、じゃが芋	人参、きゅうり、もやし、キャベツ、 とうもろこし、にんにく、バジル、玉ねぎ、 レモン果汁、プロコリー、しょうが	564 kcal 21.2 g
14 水	ごはん さわらの香味焼き 野菜のマヨボンとえ 具だくさん汁	○	牛乳、さわら、ちくわ、鶏肉、豆腐	精白米、上白糖、ごま油、 マヨネーズ(卵なし)、 白ごま、じゃが芋	長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、人参、小松菜、レモン果汁、大根、ごぼう	576 kcal 25.9 g
15 木	卵としり 豆乳とわかめの味噌汁 ミシヨウカン	○	牛乳、鶏肉、高野豆腐、鶏卵、みそ、 みそ 減塩、豆腐、わかめ	精白米、米粉、上白糖、でん粉	玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、えのき、 人参、みょうかん	614 kcal 26.9 g
16 金	ごはん ほっけのバター醤油焼き 青菜とえのきのおひたし 沢庵漬	○	牛乳、ほっけ、卵、節、豚肉	精白米、バター、ごま油、上白糖、油	もやし、人参、小松菜、えのき、大根、長ねぎ	584 kcal 25.6 g
17 土	ソース焼きそば かきたま汁 ごま団子	○	牛乳、豚肉、青のり、鶏卵、牛乳	中華麺、でん粉、さつま芋、上白糖、白 玉粉、白ごま、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜	623 kcal 23.5 g
18 日	釜揚げビビンバ サムゲタンスープ 白玉フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、みそ 減塩、鶏肉	精白米、油、三温糖、ごま油、 白ごま、上白糖、白玉粉	にんにく、もやし、小松菜、人参、しょうが、 エリンギ、大根、長ねぎ、パナ、 パイン缶、みかん缶	644 kcal 20.2 g
19 月	チキンカレーライス アスパラのグリーンサラダ メロン	○	牛乳、鶏肉	精白米、玄米、油、じゃが芋、 バター、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 アスパラガス、キャベツ、もやし、 きゅうり、メロン	629 kcal 18.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。※献立は入荷などの都合により変更することがあります。