

6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	1441 - たんぱく質
2月	枝豆ごはん 肉豆腐 磯和え 旬の食材: 枝豆	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐、のり	精白米、油、三温糖、こんにやく	枝豆、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	595 kcal 27.1 g
3月	きつねうどん コーンポテ あじさいゼリーポンチ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ウインナー、寒天	うどん、油、上白糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、長ねぎ、ホールコーン、ぶどうジュース、桃ジュース	603 kcal 24.6 g
4月	じゃこチャーハン かみかみいかサラダ 卵と豆腐の中薬スープ 旬の食材: じゃこ、いか、卵、豆腐、中薬	○	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、いか、みそ、鶏卵、豆腐	精白米、ごま油、でん粉、油、上白糖	にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、レモン果汁、しょうが、チンゲンサイ	590 kcal 25.5 g
5月	カレーピラフ チーズ入りオムレツ ポテトポタージュ	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、牛乳、チーズ、生クリーム	精白米、バター、油、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、しょうが	691 kcal 28.0 g
6月	ごはん あじの唐揚げおろしだれ じゃがいものおかか和え エノキと小松菜の味噌汁 旬の食材: あじ	○	牛乳、あじ、削り節、糸揚げ、みそ、油揚げ	精白米、油、でん粉、三温糖、じゃが芋	しょうが、大根、キャベツ、人参、きゅうり、えのき、小松菜	595 kcal 25.1 g
9月	ガーリックフランス ポークビーンズ ゴマドレッシングサラダ	○	牛乳、豚肉、いんげん豆	ソフトフランスパン、バター、油、じゃが芋、三温糖、上白糖、白ごま、ごま油	にんにく、パセリ、人参、玉ねぎ、トマト缶、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり	581 kcal 22.9 g
10月	わかめごはん さびなごのからあげ 野菜のマヨポチ和え 鶏ごぼろ汁 旬の食材: わかめ、さびなご、野菜、鶏肉、ごぼろ	○	牛乳、わかめ、ごはんの素、さびなご、ちくわ、鶏肉、豆腐	精白米、でん粉、油、上白糖、マヨネーズ(卵なし)、油	しょうが、キャベツ、もやし、人参、小松菜、レモン果汁、ごぼろ、長ねぎ	591 kcal 21.9 g
11月	いわしの蒲焼 ゆかりあえ じゃがいもと小松菜の味噌汁 旬の食材: いわし、ゆかり、じゃがいも、小松菜	○	牛乳、いわし、削り節、油揚げ、みそ	精白米、油、でん粉、三温糖、じゃが芋	しょうが、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、小松菜	604 kcal 24.1 g
12月	ごはん ビーンズコロケ キャベツのポチ和え 大根のみそ汁	○	牛乳、ツナ、いんげん豆、鶏卵、削り節、油揚げ、みそ	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油、上白糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、大根、えのき、長ねぎ	632 kcal 24.7 g
13月	ごはん イカのチリソース ナムル 中華風たまごスープ	○	牛乳、いか、鶏肉、鶏卵	精白米、でん粉、油、三温糖、ごま油、白ごま	長ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、きゅうり、もやし、人参、えのき、干しいたけ、小松菜	632 kcal 29.7 g
16月	ごはん さけのマヨコーン焼き 塩昆布和え みそけんちん汁	○	牛乳、ます、塩昆布、みそ、豆腐	精白米、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、油、じゃが芋	玉ねぎ、クリームコーン、小松菜、人参、キャベツ、もやし、ごぼろ、大根、長ねぎ	589 kcal 22.3 g
17月	ツナクリームスパゲッティ カボチャサラダ メロン 旬の食材: メロン	○	牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ	スパゲッティ、油、薄力粉、バター、マヨネーズ(卵なし)	にんにく、玉ねぎ、しめじ、小松菜、しょうが、かぼちゃ、人参、きゅうり、とうもろこし、メロン	615 kcal 25.2 g
18月	回鍋肉 丼 中華ドレッシングサラダ 豆腐ときのこの中華スープ 旬の食材: 回鍋肉、中華ドレッシング、豆腐、きのこ	○	牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ、豆腐	精白米、はいが精米、油、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく、たけのこ、長ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ほうれん草、ほんしめじ、しいたけ、えのき	599 kcal 24.4 g
19月	なすミートガーリックライス オニオンドレッシングサラダ ★小玉スイカ 旬の食材: なす、ミート、オニオン、小玉スイカ	○	牛乳、豚肉、大豆	オリーブ油、精白米、油、じゃが芋、薄力粉、三温糖	にんにく、なす、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、すいか	607 kcal 19.8 g
20月	ルーローハン 春雨スープ 豆花(トウファ) 旬の食材: ルーローハン、春雨、豆花	○	牛乳、豚肉、うずら卵、鶏肉、アガー、豆乳	精白米、はいが精米、ごま油、でん粉、上白糖、油、緑豆春雨、黒砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、大根、干しいたけ、キャベツ、えのき、小松菜、みかん缶	647 kcal 26.3 g
23月	ミルクパン ポテトのホワイトグラタン ミネストローネ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、ひよこ豆	ミルクパン、油、バター、薄力粉、じゃが芋	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、人参、セロリ、キャベツ	517 kcal 25.6 g
24月	ごはん さばのごまみそ焼き じゃがいものきんぴら かき玉汁 旬の食材: さば、ごまみそ、じゃがいも、かき玉	○	牛乳、さば、みそ、削り節、鶏卵	精白米、三温糖、白ごま、油、こんにやく、じゃが芋、でん粉	しょうが、さやいんげん、人参、長ねぎ	581 kcal 27.6 g
25月	ブルコギ丼 五目スープ トウモロコシ 旬の食材: ブルコギ、五目、トウモロコシ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐	精白米、油、上白糖、ごま油、白ごま、でん粉	玉ねぎ、もやし、にら、人参、りんご、しょうが、にんにく、白菜、長ねぎ、小松菜、とうもろこし	633 kcal 31.5 g
26月	★しょうゆラーメン 野菜と海藻の和え物 青のりビーンズポテ 旬の食材: しょうゆ、野菜、海藻、青のり	○	牛乳、豚肉、なると、海藻ミックス、大豆、青のり	中華麺、油、ごま油、三温糖、じゃが芋、でん粉、油	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、もやし、小松菜、キャベツ、きゅうり	636 kcal 25.5 g
27月	シーフードカレーライス コールスローサラダ バレンシアオレンジ 旬の食材: シーフード、コール、バレンシアオレンジ	○	牛乳、鶏肉、ツナ、いか、チーズ	精白米、油、じゃが芋、バター、薄力粉、はちみつ、マヨネーズ(卵なし)、三温糖	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、バレンシアオレンジ	651 kcal 23.6 g
30月	雑穀ごはん びのさんのチキントマト煮 グリーンサラダ パイナップル 旬の食材: 雑穀、チキン、トマト、パイナップル	○	牛乳、鶏肉	精白米、あわもち、きび、赤米、オリーブ油、上白糖、油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、小松菜、パイナップル	641 kcal 23.2 g

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