

9月 献立表

献立目標：決められた時間で食べよう

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	エネルギー たんぱく質
2 火	ツナカレーピラフ ビーンズポテト ※ABCスープ	○	牛乳、鶏肉、ツナ、 チーズ、大豆、ベーコン	精白米、バター、油、じゃが芋、 でん粉、マカロニ	玉ねぎ、人参、ホールコーン、 キャベツ、セロリ、しょうが	611 kcal 20.5 g
3 水	ごはん さわらの香味焼き 切り干し大根切の炒め煮 なめこ汁	○	牛乳、さわら、油揚げ、 鶏肉、みそ、わかめ	精白米、上白糖、 ごま油、油、三温糖	長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、 切り干し大根、干しいたけ、玉ねぎ、なめこ	565 kcal 25.0 g
4 木	※みそラーメン もやしと小松菜の海苔ナムル たご焼きポテト	○	牛乳、豚肉、みそ、のり、 たご、青のり	中華糖、油、ごま油、でん粉、 ラード、じゃが芋、上白糖、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、もやし、 にら、干しいたけ、長ねぎ、ホールコーン、小松菜	564 kcal 25.6 g
5 金	ごはん たらと野菜の甘酢あんかけ 五目スープ 冷凍ミカン	○	牛乳、たら、鶏肉、 鶏卵、豆腐	精白米、でん粉、油、じゃが芋、 上白糖、ごま油	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、 ピーマン、白菜、長ねぎ、小松菜、冷凍みかん	698 kcal 27.3 g
8 月	◎そばめし 鶏ささみサラダ ※フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、削り節(粉)、 鶏肉、みそ	中華糖、油、精白米、白ごま、 ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、キャベツ、人参、きゅうり、 もやし、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	589 kcal 25.1 g
9 火	★菊花ごはん ししゃものごま揚げ 白菜のお浸し じゃがいものみそ汁	○	牛乳、鶏肉、ししゃも、 鶏卵、削り節、みそ、油揚げ	精白米、油、上白糖、薄力粉、 白ごま、じゃが芋	人参、たけのこ、菊の花、さやいんげん、 小松菜、白菜、長ねぎ	603 kcal 24.9 g
10 水	ごはん シーフードハンバーグ ガリパタポテト 豆腐と小松菜のみそ汁	○	牛乳、いか、たら、鶏卵、 ベーコン、削り節、みそ、豆腐	精白米、でん粉、油、薄力粉、 じゃが芋、バター	玉ねぎ、しょうが、マッシュルーム、 トマトジュース、にんにく、小松菜、長ねぎ	610 kcal 31.8 g
11 木	※チキンカレーライス キャロットドレッシングサラダ りんご	○	牛乳、鶏肉	精白米、油、じゃが芋、バター、 薄力粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 キャベツ、小松菜、もやし、きゅうり、りんご	603 kcal 18.1 g
12 金	ビスキュイパン ビーンズシチュー グリーンサラダ	○	牛乳、鶏卵、きな粉、鶏肉、 いんげん豆、レンズ豆、牛乳	ミルクパン、バター、上白糖、 薄力粉、油、じゃが芋、三温糖	人参、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、小松菜	659 kcal 24.1 g
16 火	ひじきの混ぜごはん ぎせい豆腐 ピリ辛みそ汁	○	牛乳、ひじき、油揚げ、ツナ、 鶏肉、豆腐、鶏卵、豚肉、 削り節、みそ	精白米、上白糖、油、 三温糖、じゃが芋	人参、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、大根、にら	643 kcal 33.5 g
17 水	◎ガバオライス ◎ゲーンチュートタオフー 菜	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、豆腐	精白米、油、三温糖、 緑豆春雨	にんにく、しょうが、ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、白菜、チンゲンサイ、梨	585 kcal 27.4 g
18 木	さんまのひつまぶし キャベキュウおかか和え きのこ汁	○	牛乳、さんま、削り節(粉)、 削り節、豆腐	精白米、でん粉、 油、上白糖	しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、 なめこ、しめじ、えのき、まいたけ、大根、小松菜	599 kcal 22.5 g
19 金	豚キムチ丼 春雨サラダ 豆腐とワカメのスープ	○	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	精白米、油、ごま油、白ごま、 緑豆春雨、上白糖	玉ねぎ、もやし、人参、長ねぎ、キムチ、にら、 キャベツ、きゅうり、しょうが、たけのこ	560 kcal 23.1 g
22 月	かき玉うどん ごまあえ ★きなおおはぎ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鶏卵、きな粉	うどん、油、でん粉、白ごま、白ごま、 三温糖、精白米、もち米、上白糖	玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、 キャベツ、小松菜、もやし	568 kcal 26.1 g
24 水	中華丼 ワンタンスープ ※アップルゼリー	○	牛乳、豚肉、えび、いか、 うずら卵、鶏肉、寒天	精白米、油、ごま油、でん粉、ワンタン 皮、上白糖	しょうが、人参、たけのこ、キャベツ、玉ねぎ、 干しいたけ、長ねぎ、チンゲンサイ、 りんごジュース、パイナップル	652 kcal 27.0 g
25 木	黒砂糖パン ナスとポテトのグラタン ミルクスープ	○	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ	黒砂糖食パン、油、じゃが芋	なす、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、 しょうが、小松菜	562 kcal 25.5 g
26 金	ごはん さばの味噌だれがけ レモン醤油和え さつま汁	○	牛乳、さば、みそ、 削り節、豆腐	精白米、三温糖、上白糖、さつま芋	しょうが、キャベツ、もやし、小松菜、 レモン果汁、人参、大根、長ねぎ	592 kcal 23.6 g
29 月	★赤飯 ※鶏肉のから揚げ キャベツのごま酢和え はんべんのすまし汁	○	牛乳、小豆、鶏肉、 削り節、はんぺん、わかめ	精白米、もち米、黒ごま、油、でん粉、 三温糖、白ごま	しょうが、にんにく、小松菜、人参、 キャベツ、長ねぎ	675 kcal 26.1 g
30 火	ごはん 鮭ときのこの黄金焼き 燻和え けんちん汁	○	牛乳、さけ、鶏卵、みそ、 のり、削り節、豆腐	精白米、油、じゃが芋	えのき、しめじ、まいたけ、小松菜、 キャベツ、もやし、ごぼう、人参、大根、長ねぎ	565 kcal 27.7 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。