

10月 献立表

給食目標: おはしと食器を正しく持って食べよう

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	1食分 たんぱく質
2木	豚肉とごぼうの柳川丼 ★塩ちゃんこ汁 梨 秋のカレーライス オニオンドレッシングサラダ ♥カルピスゼリー	○	牛乳、豚肉、鶏卵、削り節、 鶏肉、生揚げ	精白米、上白糖、でん粉、油	玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、小松菜、干しいたけ、 人参、大根、しめじ、白菜、梨	581 kcal 28.6 g
3金	★リクエスト給食 7年8組 ♥カルピスゼリー	○	牛乳、鶏肉、寒天、カルピス	精白米、油、じゃが芋、さつまいも、 バター、薄力粉、オリーブ油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、 エリンギ、キャベツ、きゅうり、もやし	626 kcal 18.4 g
6月	★里芋ごはん きびなごのからあげ 臭だくさんみそ汁 ★月見団子	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 きびなご、削り節、みそ	精白米、油、里芋、上白糖、薄力粉、 でん粉、こんにゃく、白玉粉、上新粉	人参、しょうが、大根、ごぼう、長ねぎ、 小松菜、かぼちゃペースト	631 kcal 24.2 g
7火	◎ちゃんぽん ◎浦上そば ◎カステラ	○	牛乳、豚肉、かまぼこ、いか、 えび、さつま揚げ、鶏卵	中華麺、油、こんにゃく、上白糖、 はちみつ、強力粉、中ざら糖	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、もやし、 玉ねぎ、きくらげ、ごぼう	624 kcal 27.7 g
8水	ごはん 肉団子と野菜の揚げ煮 中華風ぎのこスープ 温州ミカン	○	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆	精白米、でん粉、油、じゃが芋、 上白糖、白ごま、ごま油	玉ねぎ、しょうが、人参、キャベツ、ピーマン、 えのき、なめこ、長ねぎ、みかん	681 kcal 22.2 g
9木	ごはん エコふりかけ 炒り豆腐 三平汁	○	牛乳、削り節、豆腐、鶏卵、 豚肉、さけ	精白米、上白糖、白ごま、油、 こんにゃく、上白糖、じゃが芋	人参、ほうれん草、たけのこ、干しいたけ、 玉ねぎ、大根、長ねぎ	586 kcal 32.6 g
10金	クリームスパゲッティ ★キャロットドレッシングサラダ ★ブルーベリーケーキ	○	牛乳、鶏肉、牛乳、 生クリーム、鶏卵	スパゲッティ、油、薄力粉、 バター、三温糖、上白糖	人参、玉ねぎ、しめじ、とうもろこし、しょうが、 キャベツ、もやし、きゅうり、ブルーベリー	654 kcal 22.7 g
14火	鶏肉とコーンのピラフ さかなのトマトソース ポテトポタージュ	○	牛乳、鶏肉、メルルーサ、 生クリーム	精白米、油、バター、オリーブ油、 上白糖、じゃが芋、薄力粉	しょうが、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜、 にんにく、マッシュルーム、トマト缶	600 kcal 27.3 g
15水	ごはん ◎チーズタッカルビ ◎豆もやしのナムル ◎豆腐とわかめのスープ	○	牛乳、鶏肉、みそ、チーズ、 豆腐、わかめ	精白米、油、上白糖、じゃが芋、 ごま油、でん粉、三温糖、白ごま	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、 大豆もやし、もやし、人参、小松菜、大根	618 kcal 27.0 g
16木	ごはん 魚のねぎソースがけ 白菜のおかか和え さつま汁	○	牛乳、ホキ、糸削り節、 削り節、鶏肉、みそ	精白米、でん粉、油、上白糖、 ごま油、さつま芋、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、白菜、人参、 小松菜、ごぼう、大根	612 kcal 26.7 g
17金	◎ナシゴレン フォースープ ◎ガドガドサラダ	○	牛乳、鶏肉、えび、 いか、みそ	精白米、油、上白糖、フォー、 ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、 キャベツ、小松菜、レモン果汁、もやし	572 kcal 28.4 g
20月	ごはん ♥ジャンボ揚げ餃子 中華サラダ 白菜のスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、	精白米、油、ごま油、でん粉、 ぎょうざの皮、薄力粉、油、 上白糖、白ごま	キャベツ、干しいたけ、にんにく、 しょうが、もやし、きゅうり、人参、白菜、 えのき、小松菜	632 kcal 23.8 g
21火	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き ひじきと大豆の煮物 臭だくさん汁	○	牛乳、さけ、みそ、ひじき、 油揚げ、大豆、豆腐	精白米、マヨネーズ(卵なし)、 油、こんにゃく、上白糖、じゃが芋	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	618 kcal 27.0 g
22水	親子丼 野菜とこんにゃくの和え物 じゃがいもと小松菜のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、削り節、 油揚げ、みそ	精白米、でん粉、サラダこんにゃく、 油、三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、 キャベツ、もやし、きゅうり	644 kcal 32.8 g
23木	セサミトースト チキンビーンズ キャベツのサラダ	○	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、大豆	食パン、バター、上白糖、白ごま、 じゃが芋、上白糖、油、はちみつ	人参、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、 もやし、きゅうり	604 kcal 22.5 g
24金	ねぎ塩豚丼 豆腐とエノキのすまし汁 リンゴ	○	牛乳、豚肉、削り節、豆腐	精白米、ごま油、でん粉、麩	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、 きくらげ、レモン果汁、えのき、りんご	558 kcal 27.6 g
25土	ツナカレーピラフ ヌードルスープ ♥ココアプリン	○	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、 寒天、生クリーム	精白米、バター、油、 ヌードル、上白糖	玉ねぎ、人参、とうもろこし、 キャベツ、しょうが	615 kcal 19.3 g
28火	ごはん サバの塩焼き 野菜のマヨネーズ和え じゃがもち汁	○	牛乳、さば、ちくわ、鶏肉、 油揚げ、削り節	精白米、油、上白糖、 マヨネーズ(卵なし)、白ごま、 じゃが芋、でん粉	キャベツ、もやし、人参、小松菜、 レモン果汁、大根	681 kcal 30.4 g
29水	ツナマヨトースト 塩豚カレーポトフ アロエ入りフルーツヨーグルト	○	牛乳、ツナ、豚肉、ヨーグルト	食パン、マヨネーズ(卵なし)、油、 じゃが芋、上白糖	玉ねぎ、にんにく、かぶ、キャベツ、 みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、アロエ	580 kcal 25.8 g
30木	キムチチャーハン 豆腐のひらきスープ ♥野菜チップス	○	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、油、ごま油、さつま芋、 じゃが芋、油	キムチ、長ねぎ、にら、しょうが、人参、 ほうしめじ、えのき、れんこん、かぼちゃ	603 kcal 18.6 g
31金	★パンパンキン食パン さつまいものクリームシチュー フレンチドレッシングサラダ	○	牛乳、鶏肉、レンズ豆、 豆乳、生クリーム	パンパンキン食パン、油、じゃが芋、 さつま芋、バター、薄力粉、上白糖	人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、とうもろこし、 きゅうり、もやし、キャベツ、レモン果汁	610 kcal 23.8 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。