

12月 献立表

給食目標： 手をきれいに洗おう

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
1月	ごはん さばの味噌だれがけ キャベツキュウおかつ和え 豆腐とワカメのすまし汁	○	牛乳、さば、みそ、 削り節、豆腐、わかめ	精白米、三温糖	しょうが、キャベツ、きゅうり、えのき、長ねぎ	585 kcal 25.5 g
2月	鶏ごぼうピラフ イカのトマトソース はくさいとうにゅう 白菜の豆乳スープ	○	牛乳、鶏肉、いか、 豆乳、レンズ豆	精白米、油、バター、でん粉、 三温糖、じゃが芋、 コーンスターチ	しょうが、人参、ごぼう、小松菜、にんにく、 玉ねぎ、セロリ、白菜	649 kcal 30.0 g
3月	◎高菜チャーハン 切り干し大根のサラダ 卵と豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐	精白米、ごま油、 白ごま、油、三温糖	しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、高菜漬、 切り干し大根、きゅうり、もやし、小松菜	590 kcal 24.7 g
4月	◆サーモンクリームライス バジルドレッシングサラダ ◆りんご	○	牛乳、さけ	精白米、バター、油、薄力粉、 じゃが芋、上白糖	人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、きゅうり、 にんにく、レモン果汁、りんご	620 kcal 24.3 g
5月	★冬のカレーライス ★オニオンドレッシングサラダ ★スイートポテト	○	牛乳、豚肉、生クリーム	精白米、油、じゃが芋、バター、 薄力粉、三温糖、 さつま芋、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 れんこん、マッシュルーム(ブラウン種、生)、 キャベツ、きゅうり、もやし	688 kcal 21.2 g
8月	◎ロモサルタード ◎キヌアのサラダ ◆早香	○	牛乳、牛肉、ツナ	精白米、オリーブ油、ごま油、 でん粉、じゃが芋、油、 押麦、キヌア	にんにく、赤玉ねぎ、黄ピーマン、トマト、 こねぎ、パセリ、玉ねぎ、人参、とうもろこし、 グリーンピース、レモン果汁、はやか	682 kcal 26.9 g
9月	ごはん ◆まだらのカレーパン粉焼き 野菜のレモン醤油和え じゃがいものみそ汁	○	牛乳、たら、削り節、 みそ、油揚げ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、 パン粉、上白糖、じゃが芋	キャベツ、もやし、人参、小松菜、 レモン果汁、長ねぎ	564 kcal 28.3 g
10月	餃子丼 かき玉汁 オレンジゼリー	○	牛乳、豚肉、鶏卵、寒天	精白米、油、ごま油、 でん粉、上白糖	キャベツ、しょうが、にんにく、長ねぎ、 にら、人参、オレンジジュース	640 kcal 24.1 g
11月	◎オリボーレン風揚げパン ◎スタンポット ◎太陽のトマトスープ	○	牛乳、ウインナー、 ベーコン、鶏肉、鶏卵	ブドウパン、油、上白糖、 粉糖、じゃが芋、バター	人参、ホールコーン、セロリ、玉ねぎ、 キャベツ、エリンギ、しょうが、トマト缶	609 kcal 23.2 g
12月	ごはん ◆わかさぎのスパイス揚げ 鶏肉と野菜のうま煮 豆腐と小松菜のすまし汁	○	牛乳、わかさぎ、鶏肉、 みそ、豆腐	精白米、薄力粉、油、 こんにゃく、じゃが芋、三温糖	しょうが、たけのこ、人参、干しいたけ、 大根、えのき、小松菜	570 kcal 24.2 g
15月	●茶飯 ●新橋お多幸おでん ●きゅうりもみ	○	牛乳、削り節、鶏卵、 がんもどき、鶏肉、わかめ	精白米、三温糖、でん粉	大根、しょうが、きゅうり	675 kcal 32.2 g
16月	◎◎鶏馬大根のスパゲティ じゃがいものフレンチサラダ 焼きりんご	○	牛乳、ツナ、のり	スパゲティ、油、オリーブ油、 バター、三温糖、じゃが芋、 はちみつ、上白糖	大根、玉ねぎ、人参、きゅうり、 キャベツ、りんご	687 kcal 23.9 g
17月	米粉パン 白インゲン豆のシチュー ツナサラダ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、いんげん豆、牛乳、ツナ	米粉パン、油、じゃが芋、 バター、薄力粉、上白糖	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ、 エリンギ、大根、もやし	565 kcal 23.8 g
18月	大豆ひじき入りかき揚げ丼 ごまドレッシングサラダ かぶと油揚げのみそ汁	○	牛乳、大豆、ひじき、 削り節、油揚げ、みそ	精白米、薄力粉、でん粉、 油、上白糖、じゃが芋、油、 白ごま、ごま油	人参、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、 キャベツ、かぶ、かぶの葉	668 kcal 22.9 g
19月	★ほうとう ★野菜のゆず醤油和え ◆みかん	○	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	ほうとうめん、油、 星芋、上白糖	人参、大根、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、 キャベツ、もやし、小松菜、ゆず、みかん	581 kcal 22.5 g
22月	ハッシュドビーフ キャベツサラダ アップルパイ	○	牛乳、牛肉、生クリーム	精白米、バター、油、上白糖、 グラニュー糖、パイシート	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、 しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、りんご缶	694 kcal 21.8 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。