

2月 献立表

きゅうしょくもくひょう すきらいをしないで食べよう

だいはがくえん

お台場学園

日	こんだて 献立	ぎゅうにゅう 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月	ぶたにく 豚肉のクッパ ワンタンのぱりぱりサラダ ◆デコポン	○	牛乳,豚肉	精白米,ごま油,上白糖,白ごま,ワンタン皮,油	にんにく,玉ねぎ,人参,大豆もやし,もやし,大根,しょうが,長ねぎ,キムチ,小松菜,キャベツ,きゅうり,デコポン	620 kcal 25.4 g
3火	★いわしの蒲焼丼 具だくさんみそ汁 ★きなこ大豆	ぎょうじょく 行事食 せつぎんこんだて ★節分献立	牛乳,いわし,削り節,みそ,豆腐,大豆,きな粉	精白米,油,でん粉,三温糖,上白糖	しょうが,ごぼう,れんこん,人参,大根,白菜,長ねぎ,小松菜	645 kcal 30.4 g
4水	ちゅうか 中華おこわ ししゃものカレー揚げ 中華コーンスープ	○	牛乳,鶏肉,ししゃも,豆腐,鶏卵	精白米,もち米,ごま油,三温糖,油,薄力粉,でん粉	たけのこ,人参,干しいたけ,クリームコーン,ホールコーン,玉ねぎ,えのき,小松菜,しょうが	600 kcal 27.3 g
5木	ごはん ◆のりのつくだに 肉じゃが ◎飛鳥汁	しゅんのしょくざい ◆旬の食材: 海苔	牛乳,のり,昆布,豚肉,生揚げ,鶏肉,豆腐,みそ	精白米,三温糖,水あめ,油,じゃが芋,こんにゃく	人参,玉ねぎ,干しいたけ,長ねぎ,小松菜	624 kcal 26.0 g
6金	とり 鶏ごぼうピラフ イカのトマトソース カレーヌードルスープ	○	牛乳,鶏肉,いか	精白米,油,バター,でん粉,三温糖,薄力粉,ヌードル	しょうが,人参,ごぼう,小松菜,にんにく,玉ねぎ,キャベツ	678 kcal 29.3 g
9月	エッグカレーライス キャロットドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,うずら卵,ヨーグルト	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,もやし,小松菜,きゅうり,ホールコーン,パイン缶,白桃缶,りんご缶	698 kcal 23.8 g
10火	ごはん ◆さけのはちみつみそ焼き ひじきと野菜の和え物 具だくさん汁	しゅんのしょくざい ◆旬の食材: 鮭	牛乳,さけ,みそ,ひじき,削り節,生揚げ	精白米,はちみつ,三温糖,油,ごま油,白ごま,じゃが芋,こんにゃく	しょうが,キャベツ,きゅうり,人参,大根,小松菜,長ねぎ	561 kcal 29.2 g
12木	こごつねごはん ツナとひじきの玉子焼き 豆腐とナメコのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナ,ひじき,鶏卵,削り節,豆腐,みそ,わかめ	精白米,油,上白糖,白ごま	人参,干しいたけ,さやいんげん,玉ねぎ,なめこ,小松菜,長ねぎ	612 kcal 30.5 g
13金	ナポリタン マセドアンサラダ ◆チョコバナナ◆	そうせんきょ とうせん ★★ デザート総選挙 1位当選!★★ ◆味めぐり日本: チョコバナナ◆	牛乳,豚肉,ウインナー,チーズ,生クリーム	スパゲティ,油,バター,じゃが芋,はちみつ,チョコレート,粉砂糖	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,きゅうり,バナナ	667 kcal 22.8 g
16月	おやこ丼 野菜のポン酢和え かぼちゃのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,鶏卵,油揚げ,みそ	精白米,でん粉,上白糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,さやいんげん,キャベツ,もやし,きゅうり,レモン果汁,かぼちゃ,小松菜	649 kcal 30.9 g
17火	◎ナン ◎キーマカレー シーフードサラダ オレンジゼリー	あじ せかい ◎味めぐり世界: インド	牛乳,豚肉,レンズ豆,えび,いか,寒天	ナン,油,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,レモン,オレンジジュース	575 kcal 27.7 g
18水	ごはん ◆たらの西京焼き 白菜の辛子和え けんちん汁	しゅんのしょくざい ◆旬の食材: たら 鰯	牛乳,銀だら,みそ,削り節,豆腐	精白米,三温糖,油,じゃが芋	しょうが,小松菜,人参,白菜,ごぼう,大根,長ねぎ	588 kcal 24.8 g
19木	ごはん ジャンボ揚げ餃子 中華サラダ 白菜の中華スープ	○	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,上白糖,白ごま	キャベツ,干しいたけ,にら,玉ねぎ,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	619 kcal 20.3 g
20金	ごはん しょうが焼き おひたし さつまいものみそ汁	○	牛乳,豚肉,削り節,みそ,油揚げ	精白米,油,三温糖,でん粉,さつまいも	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,もやし,人参,長ねぎ	608 kcal 27.4 g
24火	ココア揚げパン クリームシチュー ◆いちご	しゅんのしょくざい ◆旬の食材: いちご	牛乳,鶏肉,生クリーム,牛乳	ミルクパン,油,上白糖,グラニュー糖,じゃが芋,バター,薄力粉	人参,玉ねぎ,しょうが,ほんしめじ,小松菜,いちご	583 kcal 20.3 g
25水	ごはん 鶏レバーとじゃがいもの香味揚げ わさび和え 生揚げとほうれん草のみそ汁	○	牛乳,鶏レバー,みそ,生揚げ	精白米,でん粉,油,じゃが芋,白ごま,三温糖	しょうが,にんにく,人参,キャベツ,小松菜,もやし,玉ねぎ,長ねぎ,ほうれん草	618 kcal 21.2 g
26木	ごはん ◎ヤンニヨムチキン ◎ナムル ◎ワカメスープ	あじ せかい ◎味めぐり世界: 韓国	牛乳,鶏肉,わかめ	精白米,油,米粉,でん粉,上白糖,ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,にんにく,もやし,人参,きゅうり,キャベツ,たけのこ,長ねぎ	585 kcal 20.8 g
27金	シーフードライス ポテトクリームスープ マカロニサラダ	○	牛乳,豚肉,いか,えび,あさり,豆乳	精白米,バター,油,じゃが芋,薄力粉,マカロニ,マヨネーズ(卵なし)	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,しょうが,きゅうり	682 kcal 26.2 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。