

2月 献立表

給食目標: 好き嫌いをしないで食べよう

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	1人 たんぱく質
2月	豚肉のクッパ ワンタンのぱりぱりサラダ ◆デコポン 旬の食材: 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 行事食 せつぶんこんだて ★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	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 旬の食材: 海苔 味のめぐり日本: 奈良県	○	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	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 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	こぎつねごはん 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 マゼドアンサラダ ◆チョコバナナ ★★デザート総選挙 1位当選!★★ ◆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, パナナ	667 kcal 22.8 g
16月	親子丼 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 味のめぐり世界: 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 旬の食材: たら	○	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, たら, 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	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 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	◎ヤンニョムチキン ◎ナムル ◎ワカメスープ 味のめぐり世界: 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。