

【東京農業大学稲花小学校 2025年10月 給食献立表】

| ※赤字・・・食物アレルギー対応の食材（調理室で除去/提供なし） 青字・・・食物アレルギー摂取注意の食材（提供あり/本人判断） |                            |                                            |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 日                                                              | 献立名                        | 赤の仲間<br>血や肉になる                             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                 | その他                                                                                    | エネルギー-kcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>食塩相当量g |
| 2<br>木<br>【1-1厚木キャンパ】                                          | ごはん                        |                                            | 米                          |                                                  |                                                                                        | 610                                   |
|                                                                | 鶏、ぼうとうね                    | 鶏もも肉、鶏砂肝、高野豆腐、昆布、煮干し、米みそ白                  | 三温糖、マヨネーズ(卵なし)、でんぷん、黒ごま、砂糖 | ごぼう、長ねぎ、しょうが、えのきたけ                               | 食塩、黒こしょう、しょうゆ、酒、本みりん                                                                   | 26.9                                  |
|                                                                | あさりとはなつりーのサラダ              | あさり、昆布、煮干し                                 | でんぷん、米粉、こめサラダ油、三温糖         | しょうが、はなつりー、はくさい、コーン(缶)                           | しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、米粉、食塩                                                                | 19.1                                  |
|                                                                | 厚揚げとれんこんのみそ汁               | 生揚げ、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節                 | ごま油                        | れんこん、にんじん、万能ねぎ                                   | 本みりん                                                                                   | 1.8                                   |
|                                                                | 巨峰<br>牛乳                   | 牛乳(取用)                                     |                            | ぶどう                                              |                                                                                        |                                       |
| 3<br>金                                                         | 高野豆腐入りチンジャオロース丼(玄米ごはん)     | 豚もも肉、牛もも肉、高野豆腐、昆布                          | 米、玄米、でんぷん、こめサラダ油、三温糖       | しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ(水素)、ピーマン、赤ピーマン               | 漬、しょうゆ、とりがら、オスターソース、鶏だし、糖粒、食塩、こしょう                                                     | 610                                   |
|                                                                | しらすとチンゲン菜のナムル              | しらす、昆布、焼きのり                                | ごま油、砂糖                     | チンゲン菜、もやし、にんじん、しょうが                              | 漬、しょうゆ、米粉、しょうゆ、食塩、鶏だし、糖粒、こしょう                                                          | 23.0                                  |
|                                                                | ワタタンスープ                    | カニ(水素)、昆布                                  | ワタタンの皮                     | たまねぎ、エリンギ、万能ねぎ、クコの実、しょうが                         | とりがら、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう                                                                 | 12.2                                  |
|                                                                | タピオカコッナツミミルク<br>乳酸菌飲料(乳酸菌) | 豆乳<br>ジュア(プレーン)                            | タピオカ、グラニュー糖                | バナナ、アップル(缶)、マンゴー(缶)、コッナツミミルク                     | バナナ、エッセンス                                                                              | 1.7                                   |
|                                                                | 秋さけのちらし寿司                  | 卵、さけ、あさり、昆布、かつお節、り節                        | 米、砂糖、こめサラダ油、三温糖            | れんこん、レモン(果汁)、かんぴょう、しいたけ(乾燥)、絹さや                  | 米粉、食塩、椎茸もどし汁、うす口しょうゆ、本みりん、酒                                                            | 587                                   |
| 6<br>月<br>【2-2伊勢原農場】                                           | ほうれん草のかしら和え                | 油揚げ、昆布、かつお節、り節                             | 三温糖                        | ほうれん草、もやし                                        | しょうゆ、洋からし(粉)、食塩                                                                        | 28.5                                  |
|                                                                | 湯葉のすまし汁                    | 鶏もも肉、ゆば、わかめ(乾燥)、昆布、かつお節、り節                 |                            | にんじん、だいこん                                        | 漬、本みりん、うす口しょうゆ、食塩                                                                      | 16.4                                  |
|                                                                | お月見だんご【十五夜】                | 絹ごし豆腐<br>牛乳                                | 白玉粉、上新粉、砂糖、でんぷん            | かぼちゃ                                             | しょうゆ                                                                                   | 2.4                                   |
|                                                                | ごはん                        |                                            | 米                          |                                                  |                                                                                        |                                       |
|                                                                | すき焼き煮                      | 豚肩ロース肉、牛バラ肉、焼き豆腐、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節          | 砂糖、こめサラダ油、赤こんにゃく(白)、ざらめ    | はくさい、長ねぎ、にんじん、さやいんげん                             | 漬、しょうゆ、本みりん                                                                            | 673                                   |
| 7<br>火                                                         | 切干大根サラダ                    | 昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、竹輪(卵なし)、米みそ白              | マヨネーズ(卵なし)、砂糖              | 切干しだいこん、えだま、赤パプリカ                                | うす口しょうゆ、本みりん、米粉、食塩                                                                     | 27.6                                  |
|                                                                | 小魚と大豆のかりかり                 | 煮干し、大豆(乾燥)                                 | でんぷん、こめサラダ油                |                                                  | カレー粉、食塩                                                                                | 24.8                                  |
|                                                                | ぶどう食べ比べ 巨峰・シャインマスカット       |                                            |                            | マスカット、ぶどう                                        |                                                                                        | 1.6                                   |
|                                                                | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |
|                                                                | ごはん                        |                                            | 米                          |                                                  |                                                                                        |                                       |
| 8<br>水                                                         | 大波海軍コロッケ【青森】               | 牛もも肉、おから                                   | 米、もち米、黒ごま、砂糖               | えだ豆(冷凍)                                          | しょうゆ、食塩                                                                                | 677                                   |
|                                                                | キャベツのにんにくみそ和え【青森】          | 昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、米みそ白                      | こめサラダ油、じゃがいも、米粉、パン粉(生)     | たまねぎ                                             | 漬、食塩、こしょう                                                                              | 25.8                                  |
|                                                                | せんべい汁【青森】                  | 鶏もも肉、木綿豆腐、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節                 | ごま油                        | キャベツ、もやし、にんじん、にんにく                               | しょうゆ                                                                                   | 22.2                                  |
|                                                                | りんご                        |                                            | 白油、かきやせんべい、三温糖             | にんじん、ごぼう、しいたけ(乾燥)                                | 漬、椎茸もどし汁、しょうゆ、本みりん、食塩                                                                  | 2.7                                   |
|                                                                | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            | りんご                                              |                                                                                        |                                       |
| 9<br>木<br>【1-2厚木キャンパ】                                          | ごはん                        |                                            | 米                          |                                                  |                                                                                        | 616                                   |
|                                                                | さんまの塩焼き かぼす添え              | さんま                                        |                            | かぼす                                              | 漬、天塩                                                                                   | 24.5                                  |
|                                                                | ひじきとヤコンのきんぴら               | ごま揚げ(卵なし)、ひじき、昆布、煮干し                       | ヤコン、赤こんにゃく(黒)、こめサラダ油、ざらめ   | にんじん                                             | しょうゆ、本みりん、酒、食塩                                                                         | 23.5                                  |
|                                                                | おかわひじきのみそ汁                 | 生揚げ、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節                 |                            | にんじん、長ねぎ、おかわひじき                                  | 本みりん                                                                                   | 1.7                                   |
|                                                                | 柿                          | 牛乳(取用)                                     |                            | かき                                               |                                                                                        |                                       |
| 10<br>金                                                        | きのこスパゲティ                   | ベーコン(卵なし)、昆布、焼きのり                          | スパゲッティ、こめサラダ油、でんぷん、無塩バター   | たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、にんにく                  | 本みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう                                                                    | 666                                   |
|                                                                | はなつりーのみそドレッシング             | まぐろ(油漬)、昆布、米みそ白                            | こめサラダ油、三温糖                 | はなつりー、キャベツ、コーン(缶)                                | 米粉、しょうゆ                                                                                | 25.7                                  |
|                                                                | さつま芋のポタージュ                 | レンズ豆、牛乳(調理用)、昆布、スキムミルク                     | さつま芋も、無塩バター                | たまねぎ、パセリ                                         | 白ワイン、鶏だし、糖粒、ローリエ(粉)、食塩、こしょう                                                            | 24.0                                  |
|                                                                | カレーバーナー【目の愛護デー】            | 牛乳(調理用)                                    | 薄力粉、砂糖、こめサラダ油              | ブルーベリー、ジャム                                       | ベーキングパウダー                                                                              | 2.1                                   |
|                                                                | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |
| 16<br>木                                                        | 中華丼(玄米ごはん)                 | 豚もも肉、あさり、うずら卵(水素)、昆布                       | 米、玄米、でんぷん、こめサラダ油、ごま油       | きくらげ(乾燥)、はくさい、たけのこ(水素)、長ねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが | 漬、鶏だし、糖粒、米、オスターソース、こしょう、しょうゆ、食塩                                                        | 627                                   |
|                                                                | さつま芋チーズ巻                   | 白いんげん豆(水素)、スキムミルク、チーズ                      | さつま芋も、きくらげ、薄力粉、こめサラダ油      |                                                  | 食塩、こしょう                                                                                | 24.6                                  |
|                                                                | もずくスープ                     | はたて貝柱(水素)、もち(冷凍)、昆布                        |                            | にんじん、みずな                                         | 鶏だし、糖粒、うす口しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう                                                          | 19.4                                  |
|                                                                | バイナッフル                     |                                            |                            | バナナ、アップル                                         |                                                                                        | 2.1                                   |
|                                                                | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |
| 17<br>金                                                        | 鶏飯ごはん                      | 鶏もも肉、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節                      | 米、もち米、もちきり、もちあわ、拌麦、炭強化米    | にんにく                                             | 漬、食塩、しょうゆ、本みりん                                                                         | 637                                   |
|                                                                | 鶏肉のにんにく照り焼き                | 鶏もも肉、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節                      | でんぷん、三温糖                   | だいこん                                             | 天塩                                                                                     | 26.8                                  |
|                                                                | 煮のり里芋ポテト                   | 豚もも肉、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節      | こめサラダ油                     | だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、生しいたけ、さやいんげん                  | 漬、本みりん                                                                                 | 20.7                                  |
|                                                                | 根菜のみそ汁                     |                                            |                            | なし                                               |                                                                                        | 1.6                                   |
|                                                                | 梨                          | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |
| 20<br>月                                                        | ごはん                        |                                            | 米                          |                                                  |                                                                                        | 585                                   |
|                                                                | めだいのから揚げ 下仁田ねぎソース          | めだい、昆布、煮干し                                 | 米粉、でんぷん、こめサラダ油、ごま油、ざらめ     | しょうが、長ねぎ、にんにく                                    | 漬、しょうゆ、本みりん、米粉                                                                         | 23.8                                  |
|                                                                | 竹輪とほうれん草のごま和え              | 竹輪(卵なし)、昆布、煮干し                             | 砂糖、白ごま                     | ほうれん草、もやし                                        | しょうゆ、本みりん、食塩                                                                           | 16.7                                  |
|                                                                | 鶏肉ときこのみそ汁                  | 鶏もも肉、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白                      | 有塩バター                      | たまねぎ、まいたけ、えのきたけ、万能ねぎ                             | 漬、しょうゆ、本みりん                                                                            | 1.5                                   |
|                                                                | りんご食べ比べ シナノスイート・トキ         | 牛乳                                         | 牛乳(取用)                     | りんご                                              |                                                                                        |                                       |
| 21<br>火                                                        | ガーリックトースト&ミルクトースト【フランス】    | スキムミルク                                     | フランスパン、有塩バター、オリーブ油、メルシシロップ | にんにく、パセリ                                         |                                                                                        | 625                                   |
|                                                                | ラタトゥイユ【フランス】               |                                            | さつま芋も、オリーブ油、砂糖             | たまねぎ、黄パプリカ、ぶなしめじ、にんにく、トマト(缶)                     | ドマドケチャップ、鶏だし、糖粒、ローリエ(粉)、食塩、こしょう                                                        | 20.7                                  |
|                                                                | ベイヤヌスープ【フランス】              | ベーコン(卵なし)、レンズ豆、昆布                          | オリーブ油                      | だいこん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん                            | 鶏だし、糖粒、しょうゆ、食塩、こしょう                                                                    | 23.3                                  |
|                                                                | チョコレートクックリク【フランス】          | アガー、牛乳(調理用)、生クリーム                          | グラニュー糖                     | ココアパウダー、バナナ、エッセンス                                |                                                                                        | 2.2                                   |
|                                                                | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |
| 22<br>水                                                        | わくわくかめごはん                  | わくわく飯(煮)、おひめし、で                            | 米、拌麦                       |                                                  |                                                                                        | 633                                   |
|                                                                | きせい豆腐                      | 卵、鶏もも肉、鶏砂肝、高野豆腐、しほり豆腐、ひじき、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節 | こめサラダ油、三温糖                 | 長ねぎ、にんじん                                         | 漬、本みりん、うす口しょうゆ、食塩                                                                      | 31.8                                  |
|                                                                | フロッコリーの梅かつお和え              | 昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、まぐろ、り節                    | はちみつ                       | ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、鷹ひしお                           | うす口しょうゆ                                                                                | 19.8                                  |
|                                                                | 豚肉と里芋のみそ汁                  | 豚もも肉、豚バラ肉、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、米みそ白、米みそ赤       | さといも、こめサラダ油、ごま油            | とうがなん、なめこ、万能ねぎ                                   | 漬、本みりん、しょうゆ                                                                            | 2.2                                   |
|                                                                | 梨                          | 牛乳(取用)                                     |                            | なし                                               |                                                                                        |                                       |
| 23<br>木                                                        | ジャンパイヤ【アメリカ】               | 豚もも肉、ウィンナー(卵なし)、レンズ豆                       | 米、玄米、こめサラダ油                | トマト(缶)、たまねぎ、コーン(缶)、ピーマン、赤パプリカ、にんにく               | 食塩、白ワイン、鶏だし、糖粒、クスターソース、しょうゆ、本みりん、パプリカ(粉)、チリパウダー、黒こしょう                                  | 666                                   |
|                                                                | チョップドサラダ【アメリカ】             | 昆布                                         | さつま芋も、こめサラダ油、砂糖            | だいこん、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、レモン(果汁)                     | 米粉、食塩、黒こしょう                                                                            | 21.7                                  |
|                                                                | チキンヌードルスープ【アメリカ】           | 鶏もも肉、昆布                                    | マカロニ、オリーブ油                 | たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ                                | 漬、鶏だし、糖粒、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう                                                             | 22.8                                  |
|                                                                | チョコチップスコーン【アメリカ】           | スキムミルク、牛乳(調理用)                             | 薄力粉、砂糖、無塩バター、チョコチップ        |                                                  | ベーキングパウダー、食塩                                                                           | 1.8                                   |
|                                                                | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |
| 24<br>金                                                        | ごはん                        |                                            | 米                          |                                                  |                                                                                        | 586                                   |
|                                                                | 小魚食べ比べ                     | しゃも、きびなご、煮のり                               | 薄力粉、こめサラダ油                 |                                                  | ベーキングパウダー、食塩                                                                           | 24.3                                  |
|                                                                | はなつりーのみそマヨ和え               | ロースハム(卵なし)、昆布、煮干し、米みそ白                     | マヨネーズ(卵なし)                 | はなつりー、はくさい                                       | しょうゆ                                                                                   | 18.8                                  |
|                                                                | 果汁                         | 大豆(乾燥)、生揚げ、昆布、煮干し、豆乳、米みそ白、米みそ赤、粉かつお節       |                            | にんじん、ごぼう、万能ねぎ                                    | 本みりん、しょうゆ                                                                              | 1.6                                   |
|                                                                | 温州みかん                      | 牛乳                                         | 牛乳(取用)                     | 温州みかん                                            |                                                                                        |                                       |
| 27<br>月                                                        | かぼちゃのカレーライス(黒米ごはん)         | 豚肩肉、ひよこ豆(水素)、レンズ豆、昆布                       | 米、炭強化米、こめサラダ油、ラド、米粉        | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、しょうが、にんにく           | 赤ワイン、鶏だし、糖粒、トマトケチャップ、クスターソース、ナツメグ(粉)、こしょう、ココアパウダー、パプリカ(粉)、ターメリック(粉)、食塩、チャップネ、しょうゆ、カレー粉 | 692                                   |
|                                                                | コールスローサラダ                  | 昆布                                         | マヨネーズ(卵なし)、塩こうじ、三温糖        | キャベツ、にんじん、コーン(缶)、レモン(果汁)                         | こしょう                                                                                   | 20.6                                  |
|                                                                | フルーツカラムンドレッシング【東京農大食材】     | アガー                                        | 砂糖、はちみつ                    | カラムンドレッシング、りんご、桃(缶)、洋梨(缶)、バナナ、アップル(缶)、缶詰の汁       |                                                                                        | 21.1                                  |
|                                                                | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        | 1.4                                   |
|                                                                | ごはん                        |                                            | 米                          |                                                  |                                                                                        | 611                                   |
| 28<br>火                                                        | さばのとり辛焼き                   | さば                                         | ごま油                        | しょうが、にんにく                                        | しょうゆ、漬、トウバンジャン                                                                         | 27.6                                  |
|                                                                | 切干大根と江戸栗のおひたし              | 昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、さばり節                      | 砂糖                         | 切干しだいこん、えだま、もやし                                  | うす口しょうゆ、本みりん、しょうゆ、食塩                                                                   | 19.8                                  |
|                                                                | 白いんげん豆とさつま芋の甘煮             | 白いんげん豆                                     | さつま芋も、はちみつ、三温糖、無塩バター       |                                                  | 食塩                                                                                     | 1.7                                   |
|                                                                | かき玉みそ汁                     | 卵、高野豆腐、木綿豆腐、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、米みそ赤、米みそ白     |                            | 長ねぎ、エリンギ、みずな                                     | 本みりん                                                                                   |                                       |
|                                                                | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |
| 29<br>水                                                        | ひじきごはん【大分】                 | 油揚げ、ひじき、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節                   | 米、粒麦、こめサラダ油、三温糖            | にんじん、えだ豆(冷凍)                                     | 本みりん、漬、うす口しょうゆ、しょうゆ                                                                    | 666                                   |
|                                                                | とり天【大分】                    | 鶏もも肉                                       | 米粉、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油       | しょうが、にんにく                                        | 漬、しょうゆ、こしょう、ベーキングパウダー                                                                  | 30.4                                  |
|                                                                | かぼす和え【大分】                  | まぐろ(油漬)、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節                   | 砂糖                         | はくさい、きゅうり、赤パプリカ、かぼす                              | うす口しょうゆ                                                                                | 22.6                                  |
|                                                                | しいたけのみそ汁【大分】               | 豚もも肉、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、米みそ白                 |                            | たまねぎ、ごぼう、しいたけ(乾燥)、万能ねぎ                           | 漬、椎茸もどし汁、本みりん                                                                          | 2.2                                   |
|                                                                | やせうま【大分】                   | きな粉                                        | ほうとう、砂糖                    |                                                  | 食塩                                                                                     |                                       |
| 30<br>木                                                        | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |
|                                                                | スパイシーピザ【ロウウィン】             | 鶏もも肉                                       | 米、玄米、オリーブ油                 | たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ピーマン、にんにく                       | 鶏だし、糖粒、食塩、白ワイン、クスターソース、本みりん、カレー粉、チリパウダー、こしょう                                           | 587                                   |
|                                                                | 鶏キャベツのつくね【ロウウィン】           | 昆布                                         | オリーブ油                      | レッドキャベツ、にんじん、ナス、かつお節                             | しょうゆ、しょうゆ、本みりん、しょうゆ                                                                    | 18.5                                  |
|                                                                | からん塩こうじスープ                 | ベーコン(卵なし)、レンズ豆、昆布                          | 塩こうじ                       | りんご、たまねぎ、ほうれん草、しょうが                              | 漬、うす口しょうゆ、こしょう                                                                         | 21.1                                  |
|                                                                | パンプキンパイ【ロウウィン】             | 白いんげん豆(水素)                                 | 砂糖、パイシート                   | かぼちゃ(水素)                                         | 本みりん                                                                                   | 2.1                                   |
|                                                                | 牛乳                         | 牛乳(取用)                                     |                            |                                                  |                                                                                        |                                       |