



11月こんだて



2020年 11月

東京農業大学稲花小学校

日	献立名	主にからだをつくるもの	主に熱や力のもとになるもの	おもにからだの調子を整えるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
4 水	11月3日 文化の日 秋の吹き寄せごはん 豆腐のまさご揚げ 大根の即席漬け 菊花のみそ汁 梨 / 牛乳	昆布、鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐、おから、ちりめんじゃこ、ひじき、米みそ白、昆布、かつお削り節、塩昆布、きざみ揚げ、米みそ赤、牛乳(飲用)	米、もち米、ぎんなん水煮、さつまいも、こめサラダ油、でんふん、三温糖、砂糖、白ごま	れんこん、ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、もやし、食用菊、なし	食塩、しょうゆ、本みりん、酒、白だし、ノンエッグマヨネーズ	502 kcal 22.1 g 15.9 g 2.2 g
	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ ボンデケーキ かぶサラダ つぶつぶみかんゼリー 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	さけ、昆布、豆乳、米みそ白、生クリーム、スキムミルク、牛乳(調理用)、チーズ、ベーコン、アガー、ジョア(ブレン)	スパゲティ、オリーブ油、なたね油、米粉、有塩バター、ホットケーキミックス、白玉粉、三温糖、砂糖	たまねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、にんにく、はくさい、かぶ(葉付き)、にんじん、ホールコーン、レモン果汁、オレンジジュース、みかん缶	白ワイン、ローリエ、烏がらだし、本みりん、うす口しょうゆ、食塩、黒こしょう、ベーキングパウダー、こしょう、オレンジキュラソー	559 kcal 22.9 g 15.6 g 2.1 g
6 金	ごはん さばのねぎもそ焼き わかめともやしのからし和え 牛肉と里芋の煮物 柿 / 牛乳	さば、西京焼き用みそ、竹輪、わかめ、牛こま肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、牛乳(飲用)	米、砂糖、たけのこ、糸こんにゃく、こめサラダ油、三温糖	長ねぎ、もやし、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、かき	酒、しょうゆ、米酢、洋からし、食塩、本みりん	539 kcal 21.4 g 14.9 g 1.5 g
9 月	ごはん 高野豆腐入り酢豚 春雨サラダ レタススープ 牛乳	豚肩ロース、高野豆腐、昆布、ロースハム、はたてフレーク、牛乳(飲用)	米、砂糖、でんふん、こめサラダ油、はるさめ、ごま油、白ごま	しょうが、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、生しいたけ、にんにく、きゅうり、きくらげ、レタス、えのきたけ、ホールコーン、長ねぎ	酒、こしょう、とりがら、米酢、トマトケチャップ、オイスターソース、烏がらだし、しょうゆ、食塩、洋からし、うす口しょうゆ、本みりん	554 kcal 21.0 g 19.4 g 2.1 g
10 火	日本の食卓献立 静岡県 うなぎ入り五目ちらし寿司 静岡おでん 小松菜と蒸し鶏の梅和え 静岡抹茶プリン 牛乳	うなぎ、錦糸玉子、牛こま肉、はんぺん、竹輪、さつま揚げ、うずら卵、結び昆布、昆布、かつお削り節、青のり、粉かつお節、鶏むね肉、アガー、豆乳、牛乳(飲用)	米、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、でんふん	れんこん、レモン果汁、絹さや、かんぴょう、ぶなしめじ、しょうが、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、梅びしお	米酢、食塩、うす口しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、パナエッセンス、粉末茶	513 kcal 22.6 g 17.0 g 2.6 g
11 水	きなことrost レバーとポテトのオーロラソース和え シーフードサラダ A B C スープ 牛乳	きなことrost、鶏もも肉、鶏レバー、大豆水煮、いかえび、あさり、ベーコン、昆布、牛乳(飲用)	黒砂糖食パン、有塩バター、三温糖、塩こうじ、じゃがいも、でんふん、小麦粉、こめサラダ油、砂糖、マカロニ、オリーブ油	しょうが、はくさい、ブロッコリー、黄パプリカ、赤パプリカ、ブラックオリーブ、たまねぎ、レモン果汁、にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、にんじん、セロリ、パセリ	食塩、酒、トマトケチャップ、中濃ソース、ノンエッグマヨネーズ、白ワイン、米酢、しょうゆ、こしょう、烏がらだし、うす口しょうゆ	534 kcal 25.1 g 20.8 g 2.3 g
12 木	ごはん さんまのかんろ煮 ほうれん草のごま和え 豚汁 りんご / 牛乳	さんま、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、豚肩肉、きざみ揚げ、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、三温糖、白ごま、こめサラダ油、さといも、糸こんにゃく、ごま油	しょうが、長ねぎ、ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、りんご	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	566 kcal 21.9 g 21.8 g 2.1 g
13 金	ハヤシライス カリカリおさつサラダ 紅白白玉ポンチ 牛乳	牛こま肉、ベーコン、昆布、生クリーム、絹ごし豆腐、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、砂糖、こめサラダ油、小麦粉、無塩バター、さつまいも、白玉粉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、トマトジュース、りんご缶、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、パン缶、キウイフルーツ	赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、本みりん、食塩、ココアパウダー、パプリカ粉、ローリエ、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、粒マスタード、白ワイン	573 kcal 17.4 g 17.5 g 1.8 g
16 月	収穫祭給食 田奈産新米おにぎり きんめだいの西京焼き ほうれん草のゆずおか和え 五目ひじき のつべ汁 / 牛乳	焼きのり、きんめだい、西京焼き用みそ、まぐろ削り節、鶏もも肉、ひじき、大豆水煮、昆布、かつお削り節、生揚げ、牛乳(飲用)	米、三温糖、糸こんにゃく、ごま油、さといも、でんふん	ほうれん草、はくさい、ゆず、ごぼう、にんじん、れんこん、まいたけ、さやいんげん	天塩、白だし、食塩、しょうゆ、酒、本みりん、うす口しょうゆ	536 kcal 21.7 g 13.8 g 2.4 g
17 火	1年1組 稲花タイム (給食なし) ごはん 加賀れんこん入りハンバーグ おろしソース カニとマカロニのサラダ もずくと豆腐のみそ汁 早生みかん / 牛乳	豚もも肉、鶏砂肝、ひじき、カニフレーク、豆乳、もずく、絹ごし豆腐、昆布、煮干し、米みそ白、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、パン粉、でんふん、砂糖、マカロニ	れんこん、たまねぎ、しょうが、だいこん、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ぶなしめじ、万能ねぎ、早生みかん	食塩、ナツメグ、黒こしょう、ノンエッグマヨネーズ、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、本みりん、米酢、洋からし	533 kcal 22.4 g 14.6 g 2.2 g
18 水	かしわめし ししゃも南蛮漬け 雷こんにゃく かぼちゃの豆乳みそ汁 柿 / 牛乳	鶏もも肉、大豆水煮、昆布、かつお削り節、ししゃも、きざみ揚げ、豆乳、米みそ赤、八丁みそ、牛乳(飲用)	米、米粒煮、こめサラダ油、小麦粉、でんふん、こめサラダ油、三温糖、こんにゃく、ごま油	ごぼう、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、かぼちゃ、ほうれん草、かき	食塩、酒、しょうゆ、本みりん、白だし、米酢、七味唐辛子、うす口しょうゆ	527 kcal 18.6 g 17.5 g 1.9 g
19 木	海鮮あんかけ焼きそば ピリカラきゅうり たまごスープ マンゴープリン 牛乳	豚肩ロース、はたて、いか、あさり、昆布、米みそ赤、たまご、乾燥わかめ、木綿豆腐、アガー、ブレンヨーグルト、生クリーム、牛乳(飲用)	中華めん、こめサラダ油、でんふん、ごま油、三温糖、砂糖、はちみつ	はくさい、たけのこ、たまねぎ、にんじん、絹さや、きくらげ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、長ねぎ、マンゴー缶、レモン果汁	酒、烏がらだし、オイスターソース、うす口しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう、しょうゆ、米酢、トウバンジャン、クコの実	492 kcal 21.6 g 14.8 g 2.7 g
20 金	1年2組 稲花タイム (給食なし) ごはん 青のりふりかけ くじらコロッケ 大根サラダ キムチみそスープ / 牛乳	ちりめんじゃこ、かつお削り節、青のり、くじら肉、おから、チーズ、ツナ水煮、豚もも肉、焼き豆腐、昆布、米みそ赤、牛乳(飲用)	米、白ごま、ごま油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、こめサラダ油、はちみつ、三温糖	たまねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、キムチ、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、にんにく	米酢、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、中濃ソース、トマトケチャップ、デンメンジャン	573 kcal 23.1 g 17.5 g 2.0 g
24 火	11月24日 和食の日 ごはん 納豆みそ シイラのめじろ焼き チンゲン菜と切干大根のりじやこ和え かぶのすまし汁 ラフランス / 牛乳	豚もも肉、納豆、米みそ赤、しいら、ちりめんじゃこ、きざみのり、焼きあご、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、三温糖、小麦粉、じゃがいも、うず巻き、さつまいも	長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、チンゲン菜、切干だいこん、えのきたけ、レモン果汁、かぶ、絹さや、ラフランス	酒、本みりん、食塩、ノンエッグマヨネーズ、白だし、うす口しょうゆ、しょうゆ、米酢	518 kcal 21.9 g 14.3 g 1.6 g
25 水	世界の食卓献立 ポルトガル アロース・デ・マリスコス パタニスカ・デ・パカリャ 花野菜ときのこのサラダ りんご 乳酸菌飲料	鶏もも肉、たこ、いか、あさり、昆布、粉チーズ、まぐろ、ロースハム、米みそ白、ジョア(ブレン)	米、玄米、オリーブ油、小麦粉、でんふん、こめサラダ油、砂糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカ、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、りんご	白ワイン、トマトケチャップ、本みりん、食塩、ローリエ、チリパウダー、こしょう、酒、ノンエッグマヨネーズ、ベーキングパウダー、米酢	543 kcal 22.7 g 14.4 g 2.2 g
26 木	ごはん / ぶりの塩こうじ漬け 大根サラダ ほうとう汁 洋梨ゼリー 牛乳	ぶり、大豆水煮、豚もも肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ白、米みそ赤、アガー、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、でんふん、こめサラダ油、三温糖、白ごま、ほうとう、グラニュー糖	キャベツ、きゅうりにんじん、長ねぎ、かぼちゃ、こまつな、かぶ、ごぼう、生しいたけ、西洋なし、レモン果汁	酒、本みりん、うす口しょうゆ、食塩、米酢、洋からし、しょうゆ	546 kcal 20.6 g 15.8 g 2.2 g
27 金	ハニーフレンチトースト 大根ポトフ チーズ入りポテトサラダ 夢オレンジ 牛乳	たまご、牛乳(調理用)、鶏もも肉、ベーコン、昆布、チーズ、牛乳(飲用)	食パン、農大ボクシング部実習はちみつ(みかん)、有塩バター、オリーブ油、じゃがいも	セロリ、にんにく、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、枝豆、ホールコーン、夢オレンジ	パナエッセンス、白ワイン、烏がらだし、ローリエ、しょうゆ、食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米酢	529 kcal 24.0 g 22.6 g 2.1 g
30 月	ビビンバ わかめスープ カルピス寒天 フルーツ和え 牛乳	牛ひき肉、豚もも肉、高野豆腐、米みそ赤、たまご、あさり、乾燥わかめ、昆布、カルピス、粉寒天、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、砂糖	にんにく、しょうが、ほうれん草、大豆もやし、にんじん、かぶ、長ねぎ、生しいたけ、りんご缶、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、パン缶、みかん缶	酒、しょうゆ、デンメンジャン、コチジャン、食塩、烏がらだし、うす口しょうゆ、本みりん、こしょう、オレンジキュラソー	549 kcal 19.8 g 18.1 g 1.8 g

★献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。