



11月のこんだて



2019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
1金	創立記念日の振替休日					
5火	秋の吹き寄せごはん 豆腐のまきご揚げ 菊花和え 白菜のごまみそ汁 牛乳	昆布,鶏もも肉,豚ひき肉, 木綿豆腐,おから, ちりめんじゃこ,ひじき, 米みそ白,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,きざみあげ, 米みそ赤,牛乳	米,もち米,こめサラダ油, さつまいも,ぎんなん水煮, ながいも,でんぶん,三温糖, こめサラダ油,白ごま, ごま油	ぶなしめじ,にんじん,れんこん, まいたけ,たまねぎ,ねぎ, しょうが,きゅうり,もやし, 食用菊,はくさい,さやいんげん	食塩,しょうゆ,みりん,酒,白だし, ノンエッグマヨネーズ,しょうゆ,	501 kcal 21.2 g 18.1 g 2.2 g
6水	きなこトースト 大根ポトフ カボチャとおからのサラダ みかん 牛乳	きな粉,鶏もも肉, ベーコン(卵なし),昆布, おから,豆乳,牛乳	食パン,有塩バター,三温糖, オリーブ油	セロリー,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, かぼちゃ,枝豆,レーズン,みかん	食塩,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	464 kcal 19.4 g 18.3 g 1.8 g
7木	菜めし さんまの甘露煮 かぶサラダ さつまい 牛乳	昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,鶏ひき肉, さんま,ツナ,鶏こま肉, 米みそ赤,米みそ白, 粉かつお節,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油, 三温糖,オリーブ油, さつまいも,糸こんにゃく	こまつな,しょうが,ねぎ, かぶ(葉付き),にんじん,レモン果汁, ぶなしめじ	酒,白だし,みりん,しょうゆ, 食塩,こしょう	580 kcal 24.4 g 21.6 g 2.2 g
8金	ピビンバ(妻ごはん) わかめスープ タピオカフルーツ 乳酸菌飲料(ヤクルト)	豚ひき肉,牛ひき肉, 米みそ赤,たまご,あさり, わかめ,昆布,豆乳,ヤクルト	米,おしむぎ,こめサラダ油, 三温糖,白ごま,ごま油, タピオカ,さとう	にんにく,しょうが,ほうれんそう, だいずもやし,にんじん,だいこん, 生しいたけ,ねぎ, パイン缶,みかん缶	酒,しょうゆ,トウバンジャン, 食塩,烏がらだし,こしょう, パネラエッセンス	498 kcal 15.3 g 13.8 g 1.6 g
11月	ごはん れんこんハンバーグ おろしソース インディアンサラダ きのこスープ バナナ / 牛乳	豚ひき肉,ひじき,おから, 木綿豆腐,豆乳,ツナ, ベーコン(卵なし),昆布,牛乳	米,こめサラダ油,でんぶん, パン粉,三温糖,マカロニ, じゃがいも	たまねぎ,れんこん,しょうが, だいこん,キャベツ,きゅうり, 赤パプリカ,にんにく, ぶなしめじ,マッシュルーム, パセリ,バナナ	食塩,こしょう,ナツメグ, ノンエッグマヨネーズ, トマトケチャップ,酒,しょうゆ, みりん,中濃ソース,米酢, カレー粉,白ワイン,烏がらだし	606 kcal 22.1 g 17.7 g 1.6 g
12火	ごはん/ひじきのゆかりふりかけ ししゃもの南蛮漬 雷こんにゃく ちゃんこ汁 牛乳	ひじき,削り節,ししゃも, 昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,生揚げ, チキンボール, 米みそ白,牛乳	米,こめサラダ油,三温糖, 小麦粉,でんぶん, こんにゃく,ごま油, さといも	しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,キャベツ,もやし, えのきたけ,わけぎ	しょうゆ,みりん,米酢,ゆかり, 酒,白だし,七味唐辛子, 烏がらだし,食塩,こしょう	511 kcal 17.5 g 15.4 g 2.0 g
13水	根菜ピラフ チキンのハーブグリル かみかみナポリタン 豆乳スープ 乳酸菌飲料(ジョアストロベリー)	ツナ,鶏もも肉, ウインナー(卵なし), 昆布,豆乳,米みそ白,ジョア	米,おしむぎ,こめサラダ油, オリーブ油,パン粉, じゃがいも,米粉	ごぼう,たまねぎ,れんこん, にんじん,ホールコーン, にんにく,切干だいこん, ぶなしめじ,ピーマン, ほうれんそう	フンドヴォー,食塩,白ワイン, しょうゆ,みりん,こしょう, 黒こしょう, ノンエッグマヨネーズ, パセリ,バジル,トマトソース, トマトケチャップ,烏がらだし,	476 kcal 23.8 g 11.7 g 1.7 g
14木	ごはん さわらの塩こうじ焼き 大豆の和風サラダ ほうとう汁 柿 / 牛乳	さわら,大豆,豚バラ,昆布, 宗田厚削り節, さば厚削り節,米みそ赤, 米みそ白,牛乳	米,塩こうじ,でんぶん, こめサラダ油, 三温糖, 白ごま,ほうとう	キャベツ,きゅうり,にんじん, かぼちゃ,だいこん,ごぼう, 生しいたけ,ねぎ,絹さや,柿	みりん,しょうゆ,米酢,食塩, 洋からし,酒,	582 kcal 23.0 g 17.4 g 2.1 g
15金	七五三祝い 手巻き カニちらし寿司 揚げだし豆腐 手まりふと水菜のすまし汁 みかん 牛乳	カニフレーク,きざみあげ, 昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,焼きのり, 豆腐,牛乳	米,さとう,三温糖, こめサラダ油,てまり麩	れんこん,レモン果汁, かんぴょう,干しいたけ,にんじん, さやいんげん,だいこん,万能ねぎ, えのきたけ,水菜,みかん	米酢,食塩,しょうゆ,みりん, 酒,白だし	455 kcal 16.9 g 12.9 g 2.0 g
18月	海鮮あんかけ焼きそば まわかめのナムル かぼちゃパイ 牛乳	豚こま肉,ほたて,いか, あさり,昆布,まわかめ, 糸葉天,豆乳,牛乳	中華めん,こめサラダ油, でんぶん,三温糖,ごま油, 白ごま,さとう, ワタンの皮,	干しいたけ,はくさい,たけのこ, たまねぎ,にんじん,絹さや, しょうが,にんにく, だいずもやし,赤パプリカ, かぼちゃ	酒,しいたけもどし汁,烏がらだし, オイスターソース,しょうゆ, みりん,こしょう,食塩,米酢	492 kcal 22.7 g 14.4 g 2.1 g
19火	1組 稲花タイム(厚木キャンパス) 大根の炊き込みごはん 秋さげのポテトコロッケ 野菜のレモンしょうゆ和え キムチみそスープ 牛乳	昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,きざみあげ, 鮭フレーク,おから,豆乳, ロースハム(卵なし), 鶏こま肉,米みそ赤,牛乳	米,おしむぎ, じゃがいも,小麦粉, パン粉,こめサラダ油, はちみつ,三温糖	だいこん,だいこん葉,たまねぎ, ホールコーン,キャベツ,きゅうり, にんじん,レモン果汁,はくさい,キムチ, ねぎ,ごぼう,こまつな,	白だし,みりん,食塩,こしょう, 中濃ソース,ウスターソース, トマトケチャップ,しょうゆ, 米酢,酒,しいたけもどし汁	557 kcal 20.9 g 17.7 g 2.2 g
20水	ハヤシライス(妻ごはん) プロッコリサラダ(コンドレッシング) りんご 牛乳	牛こま肉,ベーコン(卵なし), ブロッコリー,豆乳,ツナ,牛乳	米,おしむぎ, マッシュルーム,小麦粉, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ, マッシュルーム,グリーンピース, にんにく,しょうが,ブロッコリー, はくさい,ホールコーン, クリームコーン,レモン果汁,りんご	赤ワイン,パプリカパウダー, デミグラスソース, ウスターソース,トマトピューレ, トマトケチャップ,フンドヴォー, しょうゆ,みりん,食塩,こしょう, ノンエッグマヨネーズ,米酢	543 kcal 19.9 g 16.9 g 1.9 g
21木	2組 稲花タイム(厚木キャンパス) 大根の炊き込みごはん 秋さげのポテトコロッケ 野菜のレモンしょうゆ和え キムチみそスープ 牛乳	昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,きざみあげ, 鮭フレーク,おから,豆乳, ロースハム(卵なし), 鶏こま肉,米みそ赤,牛乳	米,おしむぎ,じゃがいも, 小麦粉,パン粉, こめサラダ油,はちみつ, 三温糖	だいこん,だいこん葉,たまねぎ, ホールコーン,キャベツ, きゅうり,にんじん,レモン果汁, 白菜キムチ,ねぎ,ごぼう, こまつな,干しいたけ,にんにく	白だし,みりん,食塩,こしょう, 中濃ソース,ウスターソース, トマトケチャップ,しょうゆ, 米酢,酒,しいたけもどし汁	557 kcal 20.9 g 17.7 g 2.2 g
22金	新嘗祭 東農大稲花小 新米おにぎり 金目鯛の煮つけ 白菜のゆず和え 豆腐のみそ汁 牛乳	金目鯛,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節, 焼きのり,木綿豆腐,煮干し, 米みそ赤,米みそ白,牛乳	米,三温糖	しょうが,ねぎ,はくさい, えのきたけ,にんじん,ゆず果汁, チンゲン菜,ぶなしめじ	しょうゆ,みりん,酒,米酢, 食塩	525 kcal 21.5 g 13.2 g 2.2 g
11月24日は和食の日 11月25日～29日 だしの週間						
25月	ごはん さばのねぎみそ焼き 小松菜の梅和え 五目きんぴら 舞茸と三つ葉のすまし汁 / 牛乳	さば,米みそ白,豚ひき肉, 昆布,さば厚削り節, 宗田厚削り節,牛乳	米,三温糖,はちみつ, じゃがいも,糸こんにゃく, こめサラダ油,ざらめ, ごま油,白ごま,花麩	ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし, ねり梅,ごぼう,にんじん, ピーマン,まいたけ,糸みつば	酒,みりん,しょうゆ,食塩, 白だし	537 kcal 22.6 g 18.1 g 1.8 g
26火	きのこうどん イカとさつま芋の天ぷら 大根の即席漬 柿 牛乳	豚こま肉,きざみあげ, 焼きあご,いか,塩昆布, 牛乳	うどん,三温糖,ざらめ, でんぶん,小麦粉, さつまいも,米粉, こめサラダ油,白ごま	ぶなしめじ,生しいたけ, えのきたけ,ねぎ,にんじん, チンゲン菜,だいこん, だいこん葉,キャベツ, きゅうり,柿	酒,しょうゆ,みりん,白だし	495 kcal 22.7 g 15.1 g 1.7 g
27水	ごはん 高野豆腐入り酢豚 春雨サラダ 白菜スープ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	豚もも肉,高野豆腐, ロースハム(卵なし), 昆布,干し貝柱,海藻サラダ, ジョア	米,さとう,でんぶん, こめサラダ油,三温糖, はるさめ,白ごま	しょうが,ピーマン,赤パプリカ, たまねぎ,たけのこ,生しいたけ, にんにく,こまつな,にんじん, はくさい,えのきたけ,ねぎ	酒,だし汁,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,こしょう, ノンエッグマヨネーズ,食塩, 洋からし,鶏がら,みりん	476 kcal 19.9 g 10.9 g 1.9 g
28木	セルフィッシュサンド(チーズパン) 冬野菜の塩こうじスープ アロエとフルーツ ヨーグルト和え 牛乳	ホキ,豆乳,昆布, ベーコン(卵なし), ブレンヨーグルト,牛乳	チーズパン,小麦粉, こめサラダ油,三温糖, 塩こうじ,さとう	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ, 黄パプリカ,レモン果汁,しょうが, にんにく,たまねぎ,ねぎ,にんじん, だいこん,かぶ,ブロッコリー, ホールコーン,パイン缶,みかん缶, アロエ,レーズン	白ワイン,食塩,こしょう, ノンエッグマヨネーズ, 白だし,みりん	697 kcal 29.7 g 26.4 g 2.7 g
29金	わかめごはん 肉みそおでん ほうれん草のごま和え みかん 牛乳	炊込みわかめ,鶏ひき肉, レン豆,昆布,米みそ赤, つみれ(卵なし), 揚げボール,竹輪, うずら卵,結び昆布,牛乳	米,おしむぎ, こめサラダ油, ざらめ,ちくわぶ, さといも,こんにゃく, 三温糖,白ごま	しょうが,だいこん,にんじん, ほうれんそう,もやし,みかん	みりん,酒,しょうゆ,白だし, 昆布茶,食塩	564 kcal 20.6 g 14.3 g 3.1 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。