



東京農業大学稲花小学校 2023年度 7月 給食献立表



※赤字・・・食物アレルギー対応食材(全校)

日	献立	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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3 (月)	◇ごはん ◇さばのピリ辛焼き ◇ほうれん草のおひたし ◇打ち豆のいそ煮 ◇じゃが芋のみそ汁 牛乳	さば、かまぼこ(卵なし)、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、さば削り節、鶏もも肉、ひじき、大豆、油揚げ、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、ごま油、砂糖、糸こんにゃく(黒)、三温糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、えだ豆(冷凍)、にんじん、さやいんげん、長ねぎ	しょうゆ、酒、トウバンジャン、本みりん、食塩	585 28.5 19.5 2.0
4 (火)	◇夏野菜のカレーライス(麦ごはん) ◇コーンサラダ ◇ゆで枝豆 ◇とうがんのフルーツポンチ 牛乳	豚もも肉、豚レバー、大豆、昆布、牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、じゃがいも、米粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン(水煮)、きゅうり、クリームコーン(缶)、レモン(果汁)、えだまめ、すいか、りんご(缶)・桃(缶)・洋梨(缶)、パインアップル(缶)、とうがん	酒、赤ワイン、こしょう、ナツメグ(粉)、鶏だし顆粒、ココアパウダー、バブリカ(粉)、ターメリック(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、チャツネ、カレー粉、黒こしょう、天塩、白ワイン	636 24.0 17.5 1.6
5 (水)	◇みそ焼きうどん ◇モロッコインゲンのツナ和え ◇たらこ大根もち ◇もずくのすまし汁 牛乳	豚肩肉、豚バラ肉、昆布、かつお削り節、米みそ赤、まぐろ(水煮)、たらこ、スキムミルク、木綿豆腐、もずく(冷凍)、牛乳(飲用)	うどん、塩こうじ、こめサラダ油、砂糖、ごま油、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、白玉粉、米粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、もやし、モロッコいんげん、だいこん、しそ葉、エリンギ、糸みつば	酒、しょうゆ、こしょう、米酢、食塩、うす口しょうゆ、本みりん	607 24.5 26.9 2.2
6 (木)	◇ごはん ◇ホッケの香味焼き ◇チンゲン菜のおかか和え ◇かぼちゃの甘辛がらめ ◇切干大根となすのみそ汁 牛乳	シマホッケ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、まぐろ削り節、豚肩ロース肉、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、でんぶん、こめサラダ油	長ねぎ、しょうが、チンゲン菜、みずな、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、切干しだいこん、なす、たまねぎ、生しいたけ、万能ねぎ	本みりん、しょうゆ、酒、食塩、オイスターソース	608 25.5 20.1 1.8
7 (金) 【★七タ】	★七タちらしずし ◇鶏肉の西京焼き ★そうめん汁 ★七タゼリー 牛乳	昆布、卵、ちりめんじゃこ、かつお削り節、鶏もも肉、西京みそ、かまぼこ(卵なし)、粉寒天、牛乳(飲用)	米、砂糖、こめサラダ油、三温糖、そうめん、焼きふ	れんこん、しいたけ(乾燥)、かんぴょう、にんじん、オクラ、えのきたけ、みずな、ぶどうジュース、ナタデココ(缶)、パインアップル(缶)	酒、米酢、食塩、しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、	614 25.6 17.8 2.2
10 (月) 【★三重県】	◇ごはん ★いわしのおかか煮 ◇小松菜のごま和え ★盆汁 ◇抹茶ドーナツ 牛乳	いわし、昆布、さば削り節、油揚げ、米みそ赤、米みそ白、豆乳、おから、牛乳(飲用)	米、三温糖、白ごま、米粉、砂糖、こめサラダ油	しょうが、長ねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、かぼちゃ、なす、ごぼう、ずいき(乾燥)、えだ豆(冷凍)	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、ベーキングパウダー、粉抹茶	678 24.5 20.7 2.3
11 (火)	◇ツナコーントースト ◇麦入りミネストローネ ◇あさりのサラダ ◇冷凍みかん 牛乳	まぐろ(水煮)、白いんげん豆(水煮)、チーズ、牛もも肉、豚もも肉、大豆、昆布、あさり、牛乳(飲用)	無塩食パン、マヨネーズ(卵なし)、押麦、オリーブ油、三温糖、でんぶん、米粉、こめサラダ油	コーン(水煮)、たまねぎ、パセリ、レモン(果汁)、セロリ、にんにく、にんじん、マッシュルーム、さやいんげん、トマト(缶)、しょうが、キャベツ、きゅうり、赤パブリカ、冷凍みかん	食塩、こしょう、酒、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、米酢	590 30.0 23.9 1.7
12 (水)	◇ごはん ◇いなだの利久焼き ◇ほうれん草のじゃこ和え ◇じゃが芋とスナッPEndウの甘酢炒め ◇オクラのかきたま汁 牛乳	いなだ、西京みそ、ちりめんじゃこ、昆布、かつお削り節、焼きのり、卵、木綿豆腐、牛乳(飲用)	米、白ごま、じゃがいも、こめサラダ油、砂糖	ほうれんそう、みずな、スナッペンどう、エリンギ、ぶなしめじ、オクラ、たまねぎ	酒、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、鶏だし顆粒、うす口しょうゆ	591 27.1 19.3 1.9
13 (木) 【★新潟】	★タレカツ丼(玄米ごはん) ◇切干大根サラダ ★車麩と冬瓜のこうじ汁 ◇冷凍パイン 牛乳	豚ひれ肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、竹輪(卵なし)、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、玄米、薄力粉、パン粉(生)、こめサラダ油、砂糖、でんぶん、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、車ぶ、塩こうじ	切干しだいこん、チンゲン菜、もやし、にんじん、とうがん、生しいたけ、長ねぎ、しょうが、冷凍パイン	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん、うす口しょうゆ、米酢、洋からし(粉)	587 24.1 15.8 1.9
14 (金) 【★フィリピン】	★チキンアドボ&ターメリックライス ◇ズッキーニのサラダ ★小エビとモロヘイヤのスープ ★トゥロン 牛乳	鶏もも肉、うずら卵(水煮)、ロースハム(卵なし)、昆布、小えび(乾燥)、黒砂糖、牛乳(飲用)	米、米粒麦、オリーブ油、三温糖、こめサラダ油、じゃがいも、砂糖、はるさめ、春巻きの皮、薄力粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、緑ズッキーニ、黄ズッキーニ、コーン(水煮)、にんじん、きくらげ(乾燥)、モロヘイヤ、バナナ	ターメリック(粉)、酒、しょうゆ、米酢、本みりん、ローリエ(粉)、黒こしょう、粒マスタード、食塩、こしょう、鶏だし顆粒	629 26.9 18.0 2.0
18 (火)	◇枝豆ごはん ◇小あじの涼風南蛮漬 ◇変わりきんぴら ◇厚揚げと小松菜のみそ汁 ◇赤肉メロン 牛乳	豆あじ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、押麦、でんぶん、米粉、こめサラダ油、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく(黒)、ざらめ、ごま油、白ごま	えだ豆(冷凍)、しょうが、たまねぎ、トマト、ごぼう、にんじん、ピーマン、鷹の爪、ぶなしめじ、長ねぎ、こまつな、メロン	食塩、酒、こしょう、しょうゆ、本みりん、ガーリックパウダー、米酢	585 23.5 15.6 2.4
19 (水)	◇ごはん ◇お豆入りミートローフ ◇かいそうサラダ ◇夏野菜スープ ◇ティーダバイン 牛乳	牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、高野豆腐、大豆(水煮)、レンズ豆、スキムミルク、チーズ、昆布、しらす、海藻(乾燥)、ベーコン(卵なし)、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、でんぶん、はちみつ、砂糖、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、緑ズッキーニ、ヤングコーン、マッシュルーム、セロリ、パインアップル	食塩、こしょう、ナツメグ(粉)、オレガノ(粉)、酒、トマトケチャップ、ウスターソース、粒マスタード、しょうゆ、米酢、鶏だし顆粒	587 26.6 17.1 1.7
20 (木) 【★土用の丑の日】	★うなぎのひつまぶし ◇かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 ◇小松菜のゆかり和え ◇なめこの赤だし ◇冷凍みかん 牛乳	昆布、煮干し、うなぎ(かば焼き)、焼きのり、鶏もも肉、鶏砂肝、生揚げ、わかめ(乾燥)、米みそ、八丁みそ、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、米粒麦、白ごま、こめサラダ油、でんぶん	長ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、絹さや、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、なめこ、みずな、みかん(冷凍)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、赤じそふりかけ	593 25.9 16.4 2.4
21 (金) 【終業日】	◇なすとトマトのスパゲティ ◇イタリアンサラダ ◇ベイクドポテト ◇豆乳コーンポタージュ 牛乳	牛もも肉、豚レバー、ベーコン(卵なし)、レンズ豆、白いんげん豆(水煮)、チーズ、スキムミルク、いか、あさり、昆布、豆乳、西京みそ、牛乳(飲用)	スパゲッティ、こめサラダ油、オリーブ油、砂糖、三温糖、新じゃがいも	たまねぎ、なす、エリンギ、にんにく、トマトビューレ、トマト(缶)、レタス、きゅうり、緑パブリカ、黄パブリカ、パズル、とうもろこし、パセリ	酒、ナツメグ(粉)、赤ワイン、トマトケチャップ、ローリエ(粉)、食塩、こしょう、白ワイン、米酢、天塩、鶏だし顆粒	662 31.3 22.5 2.2