



東京農業大学稲花小学校 2023年度 9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)
1 (金) 【始業日】	◇畑のお肉のミートソーススパゲティ ◇きのごサラダ コーンドレッシング ◇米粉のオレンジケーキ 牛乳	豚もも肉、牛もも肉、大豆、高野豆腐、昆布、米みそ赤、 チーズ 、 スキムミルク 、まぐろ(水煮)、 豆乳 、 牛乳(飲用)	スパゲッティ 、オリーブ油、砂糖、こめサラダ油、米粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、にんにく、しょうが、トマト(缶)、キャベツ、コーン(缶)、ぶなしめじ、エリンギ、クリームコーン、レモン(果汁)、オレンジジュース、マーマレード	赤ワイン、ナツメグ(粉)、ココアパウダー、ローリエ(粉)、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、黒こしょう、ベーキングパウダー、ブランドー、バニラエッセンス	631 27.1 22.6 1.8
4 (月)	◇さんまのかば焼き丼(玄米ごはん) ◇浅漬け ◇すいとん汁 ◇梨 牛乳	さんま 、焼きのり、昆布、煮干し、絹ごし豆腐、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、 牛乳(飲用)	米、玄米、でんぶん、米粉、こめサラダ油、三温糖	しょうが、キャベツ、きゅうり、ラディッショ、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれんそう、なし	酒、しょうゆ、本みりん、昆布茶、食塩	641 22.7 22.0 1.7
5 (火) 【農大稲花小 創立記念日】	◇たいめし ◇ぎせい豆腐 ◇小松菜のおかか和え ◇じゃが芋の江口文みそ汁 ◇シャインマスカット 牛乳	まだい 、昆布、 卵 、鶏もも肉、鶏砂肝、しぼり豆腐、ひじき、宗田厚削り節、さば厚削り節、さば削り節、江口文みそ、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、こめサラダ油、三温糖、じゃがいも	長ねぎ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、えのきたけ、さやいんげん、マスカット	しょうゆ、酒、本みりん、天塩、うす口しょうゆ、食塩	606 31.2 17.1 2.2
6 (水)	◇ごはん ◇レバーとかぼちゃのごまがらめ ◇野菜のりじやご和え ◇なめこのみそ汁 ◇はちみつりんごゼリー ◇乳酸菌飲料(ジョアブレーン)	豚肩ロース肉、鶏レバー、大豆(水煮)、ちりめんじゃこ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、焼きのり、わかめ(乾燥)、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、アガー、 ジョアブレーン	米、塩こうじ、でんぶん、こめサラダ油、三温糖、 白ごま 、ごま油、はちみつ	しょうが、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、切干しいたごん、長ねぎ、りんごジュース、りんご(缶)	酒、しょうゆ、オイスターソース、米酢、食塩、本みりん、白ワイン	626 23.4 11.7 1.8
7 (木)	◇根菜ピラフ ◇いわしのトマトチーズ焼き ◇ひじきサラダ ◇きのこの豆乳ポタージュ ◇バナナ 牛乳	まぐろ(油漬)、 ひよこ豆(水煮) 、 いわし 、 チーズ 、ひじき、昆布、ロースハム(卵なし)、白いんげん豆(水煮)、 豆乳 、 スキムミルク 、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、オリーブ油、こめサラダ油、三温糖、じゃがいも	ごぼう、れんこん、にんじん、コーン(缶)、にんにく、トマトピューレ、レタス、ブロッコリー、赤パプリカ、レモン(果汁)、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、パセリ、バナナ	鶏だし顆粒、食塩、本みりん、うす口しょうゆ、こしょう、白ワイン、オレガノ(粉)、しょうゆ、酒、米酢	600 27.2 18.3 1.8
8 (金) 【★重陽の節句】	★栗とさつま芋おこわ ★戻りかつおと秋なすの揚げ煮 ★菊花和え ◇呉汁 牛乳	昆布、 かつお 、宗田厚削り節、さば厚削り節、粉かつお節、油揚げ、大豆、米みそ白、米みそ赤、 牛乳(飲用)	米、もち米、米粒麦、 栗(煮) 、さつまいも、でんぶん、こめサラダ油、砂糖、こんにやく(黒)	なす、だいこん、赤ピーマン、しょうが、きゅうり、もやし、食用菊、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	酒、天塩、食塩、しょうゆ、うす口しょうゆ、本みりん	639 28.7 22.2 2.0
11 (月) 【5年生宿泊学習】	◇中華丼(麦ごはん) ◇海鮮餃子 ◇チンゲン菜のスープ ◇フルーン 牛乳	あさり 、豚肩肉、 うずら卵(水煮) 、昆布、いか、えび、ベーコン(卵なし)、 牛乳(飲用)	米、押麦、でんぶん、こめサラダ油、ごま油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、 ぎょうざの皮 、 薄力粉	きくらげ(乾燥)、はくさい、たけのこ(水煮)、長ねぎ、にんじん、絹さや、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にら、チンゲン菜、ぶなしめじ、クコの実、ブルーーン	酒、鶏だし顆粒、本みりん、オイスターソース、しょうゆ、こしょう、食塩	629 27.4 20.4 1.9
12 (火) 【5年生宿泊学習】	◇ごはん ◇みそ肉じゃが ◇糸かんでんサラダ ◇金時豆の甘煮 ◇豆腐のすまし汁 牛乳	鶏もも肉、生揚げ、昆布、かつお削り節、米みそ赤、ロースハム(卵なし)、糸寒天、金時豆、木綿豆腐、 牛乳(飲用)	米、じゃがいも、糸こんにやく(黒)、こめサラダ油、ざらめ、砂糖、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、だいこん、ぶなしめじ、万能ねぎ	酒、本みりん、しょうゆ、トウバンジャン、食塩、米酢、うす口しょうゆ	588 24.0 15.8 2.1
13 (水) 【★徳島県】 【5年生宿泊学習】	★いり飯 ★鶏の佐那河内揚げ ◇れんこんのごま和え ◇かぼちゃのみそ汁 ◇梨 牛乳	ちりめんじゃこ、竹輪(卵なし)、昆布、煮干し、鶏もも肉、米みそ赤、米みそ白、 牛乳(飲用)	米、押麦、糸こんにやく(黒)、こめサラダ油、三温糖、塩こうじ、でんぶん、米粉、マヨネーズ(卵なし)、 白ごま	ごぼう、にんじん、しいたけ(乾燥)、しょうが、にんにく、すだち(果汁、生)、れんこん、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、なし	椎茸もどし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、米酢、うす口しょうゆ、酒	586 22.8 16.8 2.4
14 (木) 【5年生宿泊学習】	◇セサミバン ◇ボークビーンズ ◇わかめサラダ ◇フルーツ＆アロエヨーグルト 牛乳	豚もも肉、ベーコン(卵なし)、大豆、昆布、まぐろ(水煮)、わかめ(乾燥)、 ブレーンヨーグルト 、 牛乳(飲用)	ごまバン 、じゃがいも、オリーブ油、三温糖、こめサラダ油	えだ豆(冷凍)、たまねぎ、にんじん、エリンギ、セロリ、にんにく、トマトピューレ、ブロッコリー、レタス、コーン(缶)、レモン(果汁)、レーズン、缶詰の汁、りんご(缶)・桃(缶)・洋梨(缶)、みかん(缶)、アロエ(缶)	赤ワイン、鶏だし顆粒、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ココアパウダー、ローリエ(粉)、黒こしょう、米酢、食塩	609 28.8 20.5 2.1
15 (金) 【5年生家庭学習】	◇ごはん ◇あじフライ ◇野菜のカレー炒め ◇れんこんのいそ煮 ◇厚揚げとさつま芋のみそ汁 牛乳	まあじ 、鶏砂肝、ひじき、昆布、煮干し、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、 牛乳(飲用)	米、 薄力粉 、 パン粉(生) 、こめサラダ油、はちみつ、三温糖、さつまいも	キャベツ、赤パプリカ、緑パプリカ、れんこん、にんじん、生しいたけ、長ねぎ、さやいんげん	中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、食塩、本みりん、カレー粉、こしょう、しょうゆ、酒	635 25.9 17.6 2.1
19 (火)	◇豚キムチ丼(玄米ごはん) ◇三色ナムル ◇わかめスープ ◇梨 牛乳	豚肩肉、豚バラ肉、昆布、ほたて貝柱(水煮)、わかめ(乾燥)、 牛乳(飲用)	米、玄米、でんぶん、こめサラダ油、砂糖、ごま油、 白ごま 、はるさめ	はくさいキムチ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、チンゲン菜、もやし、コーン(缶)、なし	酒、しょうゆ、オイスターソース、こしょう、食塩、米酢、鶏だし顆粒、うす口しょうゆ、本みりん	592 20.6 19.4 2.0
20 (水) 【★彼岸入り】	◇かしわうどん ◇白身魚のいそべ焼き ◇ほうれん草のおひたし ★おはぎ 牛乳	鶏もも肉、油揚げ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 銀びらす 、青のり、かまぼこ(卵なし)、さば削り節、小豆、きな粉、 牛乳(飲用)	うどん 、こめサラダ油、でんぶん、ざらめ、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、もち米、米、砂糖	長ねぎ、生しいたけ、さやいんげん、ほうれんそう、はくさい、レモン(果汁)	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	617 29.1 23.0 2.2
21 (木)	◇キーマカレー(麦ごはん) ◇マカロニサラダ 豆乳ドレッシング ◇りんご 牛乳	牛もも肉、豚もも肉、鶏レバー、レンズ豆、昆布、まぐろ(水煮)、 豆乳 、 牛乳(飲用)	米、押麦、ラード、こめサラダ油、米粉、 マカロニ 、マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ、にんじん、なす、エリンギ、マッシュルーム、ごぼう、セロリ、にんにく、しょうが、キャベツ、緑パプリカ、赤パプリカ、りんご	酒、赤ワイン、鶏だし顆粒、食塩、こしょう、ココアパウダー、オールスパイス(粉)、パプリカ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、チャツネ、カレー粉、米酢	615 23.6 19.3 1.5
22 (金)	◇ごはん ◇シイラの西京焼き ◇切干大根とささみの和え物 ◇大学いも ◇きのこのかきたま汁 牛乳	しいら 、西京みそ、鶏ささみ、昆布、かつお削り節、 卵 、 牛乳(飲用)	米、三温糖、砂糖、こめサラダ油、 白ごま 、さつまいも、水あめ	切干しいたごん、こまつな、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、長ねぎ、さやいんげん	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢、こしょう、うす口しょうゆ	586 27.0 13.5 1.6
25 (月) 【★タイ】	★ガバオライス(麦ごはん) ★ヤムウンセン ★ゲーンチュートアーフ 牛乳	豚もも肉、大豆(水煮)、高野豆腐、 卵 、えび、昆布、絹ごし豆腐、粉かつお節、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、こめサラダ油、三温糖、はるさめ、ごま油	たまねぎ、たけのこ(水煮)、エリンギ、生しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、にんにく、バジル、レモン(果汁)、きゅうり、にんじん、もやし、きくらげ(乾燥)、はくさい、糸みつば	トウバンジャン、酒、オイスターソース、ナンブラー、しょうゆ、(パプリカ粉)、とりがら、りんご酢、食塩、こしょう、本みりん	623 32.8 20.3 2.0
26 (火)	◇ごはん ◇さばのみそ煮 ◇小松菜の梅和え ◇青のり粉ふき芋 ◇沢煮椀 牛乳	さば 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ赤、さば削り節、青のり、豚肩肉、 牛乳(飲用)	米、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、じゃがいも、ごま油、でんぶん	しょうが、長ねぎ、こまつな、はくさい、梅びしお、だいこん、えのきたけ、にんじん、ごぼう、絹さや	酒、本みりん、しょうゆ、うす口しょうゆ、天塩、こしょう、食塩	587 23.9 18.4 2.0
27 (水)	◇バングラタン ◇シーフードサラダ ◇シナモンポテト ◇A B C スープ ◇乳酸菌飲料(ジョアストロベリー)	ベーコン(卵なし)、まぐろ(水煮)、白いんげん豆(水煮)、昆布、 牛乳(調理用) 、 スキムミルク 、 生クリーム 、 チーズ 、 い か、 あさり 、海藻(乾燥)、鶏もも肉、 ジョア(ストロベリー)	無塩食パン 、 有塩バター 、米粉、こめサラダ油、オリーブ油、三温糖、さつまいも、砂糖、 マカロニ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、レタス、きゅうり、赤パプリカ、セロリ、にんにく、トマトピューレ	白ワイン、鶏だし顆粒、本みりん、食塩、こしょう、米酢、シナモン(粉)、トマトケチャップ、しょうゆ	677 30.2 24.3 1.7
28 (木)	◇北海道産とうもろこしごはん ◇くじらのしぐれ煮 ◇利休汁 ◇極早生みかん 牛乳	くじら肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、生揚げ、米みそ、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、砂糖、でんぶん、こめサラダ油、こんにやく(白)、三温糖、 白ごま 、 白ねりごま	とうもろこし、しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、まいたけ、れんこん、長ねぎ、こまつな、早生みかん	酒、天塩、しょうゆ、食塩	586 28.3 14.4 2.0
29 (金) 【★十五夜】	★秋さけのちらし寿司 ◇ほうれん草のからし和え ◇わかめとじゃが芋の赤だし ★お月見だんご 牛乳	卵 、 さけ 、昆布、煮干し、油揚げ、わかめ(乾燥)、米みそ、八丁みそ、粉かつお節、絹ごし豆腐、 牛乳(飲用)	米、砂糖、こめサラダ油、三温糖、じゃがいも、白玉粉、上新粉、でんぶん	れんこん、レモン(果汁)、かんぴょう、しいたけ(乾燥)、絹さや、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、かぼちゃ	米酢、食塩、しょうゆ、本みりん、酒、洋からし(粉)	588 24.9 14.1 2.7