2020年 8月

8月のこんだて

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
3 月	牛乳 シシジューシー 大根のあさづけ風 もずくと豆腐のみそ汁 パイナップルゼリー	牛乳(飲用),豚バラ肉,大豆, きざみ昆布,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,絹ごし豆腐, もずく,米みそ白,粉寒天	米,おしむぎ,こめサラダ油, さとう,白ごま,三温糖	ごぼう,ねぎ,だいこん,きゅうり, にんじん,しょうが,えのきたけ, 万能ねぎ,パイン缶	酒,しょうゆ,みりん,七味唐辛子, 食塩,うす口しょうゆ,白ワイン	553 kcal 17.2 g 17.8 g 2.3 g
4 火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ イタリアンサラダ じゃがいもポタージュ	牛乳(飲用),ベーコン, 白いんげん豆,粉チーズ, いか,豆乳	スパゲッティ,こめサラダ油, オリーブ油,さとう, じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト, ぶなしめじ,なす,ズッキーニ, キャベツ,にんじん,レモン果汁, パセリ,赤パプリカ,黄パプリカ, しょうが,セロリー	赤ワイン,トマトピューレ, トマトケチャップ,ローリエ, 食塩,こしょう,米酢,鳥がらだし	531 kcal 20.1 g 19.5 g 2.5 g
5 水	牛乳 ごはん 鯖の揚げ煮　ねぎ味噌たれがけ 小松菜のおひたし しらすの汁物	牛乳(飲用),さば,昆布, 宗田厚削り節,さば厚削り節, 米みそ白,削り節,しらす干し	米,こめサラダ油, でんぷん,さとう,白ごま	なす,とうがん,ねぎ,こまつな, はくさい,もやし,にんじん, 玉ねぎ,絹さや	食塩,酒,しょうゆ,みりん,米酢, うす口しょうゆ	475 kcal 17.8 g 18.7 g 2.1 g
6 木	牛乳 梅じゃこごはん 夏野菜のみそ炒め エリンギのすまし汁 グレープ・オレンジゼリー	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ, 豚こま肉,米みそ赤,昆布, 宗田厚削り節,さば厚削り節, 削り節,絹ごし豆腐,糸寒天	米,こめサラダ油, さとう,でんぷん,ごま油	刻み梅,にんにく,しょうが, にんじん,干しいたけ,玉ねぎ, キャベツ,なす,赤ピーマン, ピーマン,エリンギ,糸みつば, オレンジジュース,ぶどうジュース	しょうゆ,みりん,酒, トウバンジャン, 食塩,オイスターソース, うす口しょうゆ	477 kcal 19.3 g 12.6 g 2.6 g
7 金	牛乳 夏野菜のカレーライス コーンサラダ とうがんのフルーツポンチ	牛乳(飲用),昆布,鶏ひき肉, 豚もも肉	米,おしむぎ, こめサラダ油,じゃがいも, 小麦粉,さとう	しょうが,セロリー,にんにく, 玉ねぎ,にんじん,トマト, マッシュルーム,なす,ピーマン, キャベツ,ホールコーン,きゅうり, みかん缶,パイン缶,すいか, とうがん,レモン果汁	赤ワイン,食塩,トマトケチャップ, ウスターソース,カレー粉,米酢, こしょう,洋からし,白ワイン	558 kcal 15.9 g 17.3 g 1.9 g

夏季休業

給食室も清掃・点検をして、新学期に備えます♪

★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。