



【東京農業大学稲花小学校 2025年12月 給食献立表】



※赤字・・・食物アレルギー対応の食材（調理室で除去/提供なし） 青字・・・食物アレルギー摂取注意の食材（提供あり/本人判断）

日	献立名	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 食物繊維g	
1月	ごはん		米			717	
	マス(サウ)の竜田揚げ【滋養】	ササ	塩こうじ、でんぷん、米粉、ごまサザ油	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	30.7	
	日野菜漬【滋養】	昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚	三温糖	きゅうり、かぶ、かぶ漬菜、しょうが	しょうゆ、昆布、茶葉、食塩	25.8	
	じゃんしゃん【滋養】	牛乳、ロース肉、牛もも肉、焼き大豆、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚	砂糖、赤、米こへやく(白)、小麦、ごまサザ油、さめ	はくさい、長ねぎ、にんにく、しんじゆ、さくえのきだけ	漬、しょうゆ、ネギ、みりん	1.7	
	幸福豆【滋養】	いり大豆	薄力粉、砂糖		食塩		
牛乳	牛乳(使用)						
2火	ごはん		米			620	
	エスリかけ【SDGs】	かつお節、昆布	ごまサザ油、三温糖、白ごま		しょうゆ、ネギ、みりん、米酢	21.8	
	おからコロッケ【SDGs】	鶏ひき肉、鶏砂肝、おから、昆布、かつお節、チーズ、スキムミルク	ごまサザ油、じゃがいも、でんぷん、パン粉(生)、はちみつ	たまねぎ、にんにく	漬、食塩、こしょう、赤ワイン、トマト・マツタケ、中濃ソース	20.8	
	花野菜のサラダ【SDGs】	昆布、かつお節	ごまサザ油、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、コーン(缶)	しょうゆ、米酢、食塩	1.7	
	大蔵大根のみそ汁【SDGs】	油揚げ、昆布、かつお節、みそ、赤、白、米		大蔵だいこん、たまねぎ、にんにく、だいこん(漬)	ネギ、みりん		
夢オレソジ	牛乳	牛乳(使用)		夢オレソジ			
3水	ごはん		米			690	
	鶏肉のマーマレード焼き【東京農大食材】	鶏もも肉		たんかん、ジャム、にんにく	しょうゆ、漬、食塩	24.3	
	れんこんのごまサラダ	昆布、おひじき	マヨネーズ(卵なし)、砂糖、白ごま、白ごま	れんこん、ごま油	しょうゆ、漬、ネギ、みりん、米酢、食塩	14.3	
	はたとてキャベツのスープ	はたとて貝柱(水漬)、レンズ豆、昆布	ごまサザ油	キャベツ、エリンギ	鶏、昆布、しょうゆ、トマト、しょうゆ、ネギ、みりん、食塩、こしょう	1.8	
	フルーツカムカムジュレ和え【東京農大食材】	アガー	砂糖、はちみつ	かんかん、ドラゴンフルーツ、ごま(漬)、桃(漬)、洋梨(漬)、パイナップル(漬)、缶詰のイチゴ			
牛乳	牛乳(使用)						
4木	キムタクごはん	鶏、バタ肉、鶏もも肉	米、玄米、ごまサザ油、ごま油	たくあん、漬、はくさい、きんぴら、干し椎茸、長ねぎ	漬、しょうゆ、食塩、こしょう	598	
	さばの香味焼き	さば	砂糖	しょうが	ネギ、みりん、しょうゆ、酒	27.8	
	ちちみほうれん草のナムル	昆布	ごま油、砂糖	ほうれん草、もやし、にんにく、しんじゆ、しょうが	米酢、しょうゆ、食塩、鶏、昆布、しょうゆ	25.0	
	かきたま汁	鶏、高野豆腐、木綿豆腐、わかめ(乾燥)、昆布		しいたけ(乾燥)、にんにく	椎茸、もやし、汁、鶏、昆布、しょうゆ、酒、ネギ、みりん、食塩、こしょう	2.6	
	いちご	牛乳	牛乳(使用)	いちご			
5金	ミルクパン(柏型)		ミルクパン			572	
	ポークシュニッツェル【オーストリア】	鶏ひき肉、チーズ、昆布	塩こうじ、薄力粉、パン粉(乾燥)、ごまサザ油	しょうが、レモン(果汁)	こしょう、とりがら、食塩	29.5	
	エルダプフェルザルター【オーストリア】	昆布	じゃがいも、はちみつ、オリーブ油	ブロッコリー、たまねぎ、しょうが	とりがら、米酢、粒マスタード、食塩、キャベツ、漬、黒こしょう	21.9	
	グラシューゼン【オーストリア】	牛もも肉、レンズ豆、昆布	オリーブ油	たまねぎ、にんにく、赤、バジル、パセリ、セロリ、にんにく、しょうが、トマト(缶)	玄米、米酢、バジル(粉)、とりがら、赤ワイン、ネギ、みりん、トマト・マツタケ、食塩、マジョラム、チリ(パウダー)、こしょう	2.0	
	洋梨ゼリー	アガー	グラニュー糖	西洋梨(漬)	白ワイン		
牛乳	牛乳(使用)						
8月	古代米ごはん(黒米)		米、熟成化米			626	
	タラの包み焼き	まぐろ	マヨネーズ(卵なし)、砂糖、ごまサザ油	たまねぎ、まいたけ、キャベツ	漬、食塩、しょうゆ、カレー粉、黒こしょう	25.2	
	かぶサラダ	べつ(卵なし)、昆布、かつお節	ごまサザ油、オリーブ油、三温糖	かぶ、カリフラワー、にんにく、かぶ漬菜、レモン(果汁)	食塩、こしょう	20.9	
	おとこ汁【事八日】	鶏もも肉、小豆、昆布、かつお節、西京あめ	さといも、こくにやく(黒)	にんにく、しょうが、万能ねぎ	漬、しょうゆ、しょうゆ	2.1	
	りんご	牛乳	牛乳(使用)	りんご			
9火	ごはん		米			620	
	マ・ボー・大根	鶏もも肉、豚、生揚げ、レンズ豆、昆布、ネギ、みそ、赤、ハ丁みそ	でんぷん、ごまサザ油、三温糖、ごま油	だいこん、赤、ピーマン、長ねぎ、だいこん(漬)、にんにく、しょうが	漬、かつお節、昆布、昆布、しょうゆ、マヨネーズ、キャベツ、ネギ、みりん、食塩、こしょう	24.4	
	もち米肉団子	鶏もも肉、しいたけ、豆腐	砂糖、でんぷん、もち米	たまねぎ、しょうが	食塩、こしょう、鶏、昆布、しょうゆ、酒	12.9	
	春巻の中巻和え	竹輪(卵なし)、昆布	ごま油、砂糖	もやし、しんじゆ、さくえのきだけ、しょうが	米酢、しょうゆ、食塩、鶏、昆布、しょうゆ	1.8	
	パイナップル			パイナップル			
きになる野菜1食分の鉄アプレート			アップル、キウイ、バナナ、ブルーベリー				
10水	江戸菜とわかめの混ぜごはん	わかめ、ごまの佃煮	米、玄米、ごま油、砂糖	えび、たまねぎ	漬、しょうゆ、しょうゆ、ネギ、みりん、食塩	588	
	お好み焼きとまご	鶏、鶏もも肉、高野豆腐、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚、まよろ、鶏卵	ごまサザ油	キャベツ、万能ねぎ	食塩、こしょう、たんかん、ソース	27.8	
	切干大根の和え物	昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚、ロース、みりん(卵なし)	砂糖	切干、しいたけ、きゅうり、赤、バジル	うすこしょう、ネギ、みりん、しょうゆ、食塩	18.4	
	かぼちゃのみそ汁	鶏もも肉、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚、ネギ、みそ、赤、白		かぼちゃ、生しいたけ	漬、ネギ、みりん	2.2	
	天草オレソジ	牛乳	牛乳(使用)	天草オレソジ			
11木	ササときのこの炊き込みごはん	昆布、さけ	米、押麦、ごまサザ油、三温糖	まいたけ、さくえのきだけ	しょうゆ、ネギ、みりん、酒	588	
	肉じゃが	鶏、鶏もも肉、バタ肉、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚	塩こうじ、しいたけ、いも、赤、こくにやく(黒)、ごまサザ油、三温糖	たまねぎ、にんにく	漬、ネギ、みりん、しょうゆ	26.5	
	お揚げと九条ねぎのみそ汁	油揚げ、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚、ネギ、みそ、赤、白、おろし		かぶ、九条ねぎ、しめじ	17.4		
	キウイフルーツ	牛乳	牛乳(使用)	キウイフルーツ		2.5	
	牛乳	牛乳(使用)				607	
12金	ごはん		米			607	
	トビウオのつけ揚げ【鹿児島】	とびうお(冷凍)、タラ、木綿豆腐、ネギ、みそ、白	でんぷん、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごまサザ油	たまねぎ、しょうが	漬、食塩	26.0	
	アロコリー【たなか、ジャム、サラダ】鹿児島	昆布、煮干し	オリーブ油	ブロッコリー、キャベツ、にんにく、たんかん、ジャム	米酢、食塩	16.9	
	板豆腐の揚げ【鹿児島】	油揚げ、わかめ(乾燥)、昆布、煮干し、ネギ、みそ、赤、白、おろし		板豆腐、にんにく、たまねぎ、にんにく		1.6	
	焼き安納いも【鹿児島】	牛乳	牛乳(使用)	さつまいも			
15月	チキンカレーライス(黒米ごはん)	鶏もも肉、大豆(乾燥)、昆布	米、熟成化米、ごまサザ油、じゃがいも、米、米粉	たまねぎ、世田谷、世田谷、ローズマリー、にんにく、しょうが、にんにく	こしょう、ナツメグ(粉)、赤ワイン、鶏、昆布、トマト・マツタケ、マスタード、ソース、食塩、コリアンダー、バジル(粉)、ターメリック(粉)、しょうゆ、オリーブ、カレー粉	643	
	あさりと小松菜の玉葱とレタスソテー	あさり、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚	でんぷん、米粉、ごまサザ油、三温糖	しょうが、ごま油、もやし、たまねぎ	しょうゆ、ネギ、みりん、米酢、漬、食塩	24.1	
	季節のフルーツポンチ	牛乳	牛乳(使用)	砂糖	キウイフルーツ、りんご(漬)、桃(漬)、洋梨(漬)、パイナップル(漬)	オレンジキュウリ	17.8
	牛乳	牛乳(使用)				1.7	
	パイザ【カンボジア】	鶏、高野豆腐、鶏もも肉、鶏砂肝、さめ(卵なし)	米、玄米、ごまサザ油、砂糖	たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	ネギ、みりん、漬、アツタ、鶏、昆布、食塩、しょうゆ、レモン(果汁)、おろし	586	
16火	チリメン【カンボジア】	白、いんげん豆(水漬)、牛乳(調理用)	三温糖	だいこん、きゅうりにんにく、ライム(果汁、生)	米酢、アツタ、鶏、昆布、一味唐辛子	25.3	
	チャイロー【カンボジア】	白、いんげん豆(水漬)、牛乳(調理用)	さつまいも、砂糖、赤、赤、薄力粉、ごまサザ油		食塩	19.7	
	ソムロー・チヤイ【カンボジア】	鶏もも肉、えび(乾燥)、おろし、昆布	ごまサザ油、砂糖	キャベツ、にんにく、万能ねぎ、にんにく、しょうが	漬、とりがら、干し、えび、しょうゆ、しょうゆ、食塩、こしょう	2.0	
	牛乳	牛乳(使用)					
	ごはん		米			690	
17水	鶏肉のしょうが焼き	鶏、鶏肉	ごまサザ油、三温糖、でんぷん	たまねぎ、にんにく、しょうが	漬、しょうゆ、ネギ、みりん、こしょう	31.7	
	花野菜のおかかチーズサラダ	チーズ、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚、まよろ、鶏卵	マヨネーズ(卵なし)、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、コーン(缶)	しょうゆ、食塩	23.3	
	小魚と里芋の甘辛がらめ	煮干し、大豆(乾燥)	さといも、でんぷん、ごまサザ油、砂糖、さめ		しょうゆ、米酢	2.1	
	白米の塩こうじ汁	生揚げ、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚、粉、かつお節	塩こうじ	はくさい、ぶなしめじ、長ねぎ、しょうが			
	牛乳	牛乳(使用)					
18木	ごはん		米			588	
	メヒカリの粉豆腐衣揚げ	メヒカリ、高野豆腐	米粉、ごまサザ油		食塩	21.9	
	ちちみほうれん草の納豆和え	納豆、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚、ネギ、みそ、白	三温糖	ほうれん草、キャベツ、にんにく	しょうゆ	18.2	
	沢煮梅	鶏もも肉、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚	ごま油、でんぷん	だいこん、しいたけ(乾燥)、にんにく、ごぼう、ネギ、みそ、赤、白	漬、椎茸、もやし、汁、しょうゆ、ネギ、みりん、食塩	1.1	
	きなこミルクプリン	アガー、牛乳(調理用)、きな粉、生クリーム	グラニュー糖、黒砂糖				
牛乳	牛乳(使用)						
19金	しらすと九条ねぎのトースト&セサミトースト	しらす、チーズ	無塩食パン、マヨネーズ(卵なし)、有塩バター、はちみつ、白ごま、おろし	九条ねぎ		600	
	とりだんご・白菜のスープ煮	鶏砂肝、鶏もも肉、鶏、ねぐさ、昆布	塩こうじ、でんぷん、はちみつ、さめ	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんにく、エリンギ	食塩、高、鶏、昆布、鶏、ローリエ(粉)、しょうゆ、しょうゆ、ネギ、みりん、こしょう	26.7	
	ヤコンとはなごりのサラダ	ロース、みりん(卵なし)、昆布	ヤコン、ごまサザ油、三温糖	はなごり、にんにく	しょうゆ、米酢、食塩	23.0	
	キウイフルーツ	牛乳	牛乳(使用)	キウイフルーツ		1.7	
	きんぴらごはん【冬至・年】	油揚げ、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚	米、押麦、さんま(水漬)、ごまサザ油、さめ	れんこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、酒	585	
22月	さわらの佃煮焼き【冬至・柚子】	さわら	砂糖	ゆず(果汁)、ゆず(果皮)	ネギ、みりん、しょうゆ、酒	26.4	
	かんらんのみそ汁【冬至・かんらん】	昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚、鶏、さめ	三温糖	キャベツ、もやし	しょうゆ、ネギ、みりん、食塩	15.5	
	ほうとう汁【冬至・南豆】	鶏もも肉、昆布、京田厚煎り豚、さば厚煎り豚、ネギ、みそ、赤、白	ほうとう、ごまサザ油、三温糖	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ	漬、しょうゆ、ネギ、みりん、食塩	2.1	
	黒糖小豆かん【冬至・小豆】	小豆、粉寒天	三温糖、黒砂糖		食塩		
	牛乳	牛乳(使用)				621	
23火	ごはん		米			620	
	イカと高野豆腐の更紗揚げ	いか、高野豆腐、昆布、煮干し、あさり	でんぷん、ごまサザ油	しょうが	漬、しょうゆ、食塩、カレー粉	28.1	
	チンゲン菜とひじきのサラダ	ひじき、昆布、煮干し、まよ(冷凍)	ごまサザ油、三温糖	チンゲン菜、さくえのきだけ、レモン(果汁)	ネギ、みりん、しょうゆ、漬、白ワイン、食塩、こしょう、米酢	20.1	
	里芋のみそ汁	鶏もも肉、昆布、煮干し、ネギ、みそ、赤、白、おろし	さといも	エリンギ、長ねぎ	漬	2.4	
	スイートスプリング	牛乳	牛乳(使用)	スイートスプリング			
24水	エビ	エビ	米、米、粒、オリーブ油	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、コーン(缶)、ピーマン、にんにく	鶏、昆布、食塩、白ワイン、しょうゆ、ネギ、みりん、オリーブ(粉)、こしょう	658	
	フライドチキン【クリスマス】	鶏、手羽元	砂糖、ごま油、米粉、でんぷん、ごまサザ油	にんにく、しょうが	漬、しょうゆ、食塩、こしょう	26.7	
	イタリアンサラダ【クリスマス】	チーズ、昆布	オリーブ油、三温糖	キャベツ、トマト、キュウリ、ブロッコリー、にんにく、たまねぎ、バジル	白ワイン、食塩、こしょう、米酢	22.7	
	カリフラワーのポテトジュ	レンジ豆、牛乳(調理用)、生クリーム、昆布、スキムミルク	オリーブ油	カリフラワー、たまねぎ、パセリ	白ワイン、鶏、昆布、ローリエ(粉)、食塩、こしょう	1.7	
	スノーボールクッキー【クリスマス】	薄力粉、無塩バター、砂糖、粉糖					
乳酸菌飲料(ヨーグルト)	ヨーグルト						