

【東京農業大学稲花小学校 2026年7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 食塩相当量g
1 水	なすとトマトのスパゲティ	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(水菜), スキムミルク, チーズ	スパゲティ, こめサラダ油, オリーブ油, 砂糖	たまねぎ, なす, エリンギ, にんにく, トマト(缶), トマトピューレ	高, 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	710
	イタリアンサラダ	はたて貝柱, 昆布	オリーブ油, 三温糖	レタス, にんじん, 黄パプリカ, たまねぎ, パプリカ	白ワイン, 天塩, こしょう, 米酢	28.3
	コーンポタージュ	白いんげん豆(水菜), 牛乳(調理学), 昆布, 西京みそ, スキムミルク	こめサラダ油	とうもろこし, たまねぎ, パセリ	白ワイン, 薄だし, 顆粒, 天塩, こしょう	20.2
	ブルーベリージャム蒸しパン【東京農大食材】 乳酸菌飲料(シリアブレーション)	豆乳 シリアブレーション	米粉, 砂糖, こめサラダ油	ブルーベリージャム	ベーキングパウダー	2.2
2 木 【4-1宿治学習】	ごはん		米			687
	豚肉とコーヤのスパイシー揚げ	豚肩ロース肉, 高野豆腐, 昆布, 煮干し	塩こうじ, だんご, こめサラダ油, 三温糖	しょうが, にがり	高, うす口しょうゆ, 米酢, カレー粉	26.0
	きゅうりのゆず和え	昆布, 煮干し		きゅうり, ちりしん, にんじん	ゆずの皮, みぞれ, 天塩	22.2
	厚揚げと冬瓜のみそ汁	生揚げ, 昆布, 煮干し, 米みそ赤, 米みそ白		とうがらし, にんじん, 長ねぎ, なめこ	本みりん	1.7
3 金 【4-1宿治学習】	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト, スキムミルク		レーズン, 缶詰の汁, りんご(缶), 梨(缶), パナナ		
	牛乳	牛乳(飲用)				
	やごめごはん【山梨】	油揚げ, 大豆(乾燥), さだめ昆布, 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節	米, 玄米, こめサラダ油, 砂糖	にんじん	しょうゆ, 本みりん	669
4 土 【4-1宿治学習】	白身魚のいそべ焼き	モロヘイヤ, 青のり	マヨネーズ(卵なし)		高, 食塩, こしょう	29.0
	ずいきの和物(山梨)	昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節, まぐろ(油漬)	こめサラダ油, 三温糖	ずいき(乾燥), こまごた, 赤パプリカ	高, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 天塩, こしょう	22.5
	おつけだんご【山梨】	鶏もも肉, 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節, 米みそ赤, 米みそ白	薄力粉	たいこん, にんじん, こぼろしいたけ(乾燥), 万能ねぎ	高, 糖質低糖質, しゅうゆ, しょうゆ	2.0
	白桃ゼリー【山梨】	アガー	グラニュー糖	ピーチジュース, 白桃(缶)		
5 日 【4-1宿治学習】	牛乳	牛乳(飲用)				
	枝豆ごはん	昆布	米, 押麦	えだ豆(冷凍)	高, 食塩	629
	メヒカリの涼風南蛮漬	メヒカリ, 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節	だんご, 米粉, こめサラダ油, 砂糖	しょうが, トマト, たまねぎ	高, 食塩, こしょう, しゅうゆ, 本みりん, ガーリックパウダー, 米酢	28.2
	切干大根のりおえ	昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節, 焼きのり	砂糖	切干しいたけ, ちりしん, きゅうり, にんじん	うす口しょうゆ, 本みりん, しょうゆ	16.5
6 月	さつまいも揚げが芋のうま煮	豚肩ロース肉, さつまいも(卵なし), 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節	じわがいち, こめサラダ油, 三温糖, 無塩バター	にんじん, さやいんげん	高, しゅうゆ, 本みりん, 食塩	1.9
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	食塩	
	ママオとママコのあとひきみそ大豆	ママオとママコのあとひきみそ大豆				
	牛乳	牛乳(飲用)				
7 火	七夕ちらしずし【七夕】	昆布, 鶏, あさり, ちりめんこ, かつお節り節	米, 砂糖, こめサラダ油	れんこん, かんぴょう, しいたけ(乾燥), にんじん, オクラ	高, 米酢, 食塩, しゅうゆ, 本みりん	601.0
	スパイシーチキン	鶏もも肉		にんにく	高, 食塩, カレー粉, パプリカ(粉)	28.9
	そうめん汁【七夕】	かぼちゃ(卵なし), 昆布, かつお節り節	そうめん, 焼きそば	えのきび, みずな	うす口しょうゆ, 天塩	13.4
	七夕ゼリーポンチ【七夕】	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース, ナタデココ(缶), バインアザラシ(缶), レモン(果汁)	白ワイン	2.4
8 水	牛乳	牛乳(飲用)				
	チーズパン		チーズパン			714
	ソナメネ【オーストラリア】	まぐろ(油漬), レンズ豆, 昆布, 牛乳(調理学), スキムミルク, 生クリーム, チーズ	マカロニ, 有塩バター, パン(乾燥), 米粉, こめサラダ油	たまねぎ, コーン(缶), パセリ	白ワイン, 薄だし, 顆粒, 本みりん, 食塩, こしょう	29
	ズッキーニサラダ【オーストラリア】	鶏もも肉, 昆布	だんご, こめサラダ油, 砂糖	緑ズッキーニ, 黄ズッキーニ, にんじん, たまねぎ	高, しゅうゆ, 米酢, 天塩	25.9
9 木 【4-2宿治学習】	お豆とハムのスープ【オーストラリア】	ローリエム(卵なし), 白いんげん豆(水菜), レッドキドニー(水菜), 昆布	オリーブ油	たまねぎ, レタス, にんじん, セロリ, にんにく	薄だし, 顆粒, しゅうゆ, 天塩, こしょう	2.8
	プラム			プラム		
	きになる野菜1食分の鉄アップルキヤロット			アップルキヤロットジュース		
	かつお飯【高知】	カツオ, 昆布, 煮干し	米, 玄米, 三温糖	しょうが, さやいんげん	うす口しょうゆ, 高, しゅうゆ	631
10 金 【4-2宿治学習】	鶏肉の土佐揚げ【高知】	鶏もも肉, さば厚揚げ節	米粉, マヨネーズ(卵なし), こめサラダ油		高, ベーキングパウダー, 食塩	27
	きゅうりのゆず和え【高知】	昆布, 煮干し	三温糖	きゅうり, キヤベツ, にんじん, ゆず(果汁)	うす口しょうゆ, 本みりん, 天塩	20.9
	どろめ汁【高知】	しらす, 木綿豆腐, わかめ(乾燥), 昆布, 煮干し, 米みそ赤, 米みそ白		にんじん, 長ねぎ	本みりん	2.0
	小玉すいか			すいか		
11 土 【4-2宿治学習】	牛乳	牛乳(飲用)				
	ごはん		米			611.0
	夕チオのバターしょうゆ焼き	夕チオ, 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節	塩こうじ, だんご, こめサラダ油, 無塩バター		高, しゅうゆ	23
	ひじきとじゃが芋のきんぴら	ひじき, じゃが芋, 大根(水菜), 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節	じわがいち, こめサラダ油, ざらめ	オレンジパプリカ	しょうゆ, 本みりん, 高	22.5
12 日 【4-2宿治学習】	なすのこまみそ汁	生揚げ, 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節, 米みそ赤, 米みそ白, 粒かつお節		白ごま	なす, たまねぎ, こまごた	1.8
	青肉メロン			メロン		
	牛乳	牛乳(飲用)				
	カルネマテド&ライス(まごはん)【フィリピン】	牛バラ肉, 昆布	米, 米粒麦, じゃが芋, ちりしん, こめサラダ油, 三温糖, パン(缶)	たまねぎ, レモン(果汁), 赤パプリカ, にんにく, しゅうゆ, かつお(缶)	しょうゆ, とうがらし, 米粉, ローリエ(粉), 食塩, 黒こしょう	665
13 月	アチャール【インドネシア】		砂糖	きゅうり, たいこん, にんじん	米酢, 天塩	21.4
	ソト・アヤム【インドネシア】	鶏もも肉, 昆布	はるさめ, こめサラダ油	キヤベツ, にんじん, ちりしん, セロリ, 糸あつぱ, にんにく, しょうが	高, とうがらし, ローリエ(粉), うす口しょうゆ, 天塩, ターメリック(粉), こしょう	24.7
	トウロン【フィリピン】		黒砂糖, 厚巻きの皮, 薄力粉, こめサラダ油	バナナ		1.9
	牛乳	牛乳(飲用)				
14 火	ごはん		米			635
	あさりのつくだ煮	あさり, 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節	砂糖	しょうが	しょうゆ, 本みりん, 高	29.8
	いなだにんにく照り焼き	いなだ, 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節	砂糖, 三温糖, だんご	にんにく	高, しゅうゆ, 本みりん	21.5
	ハムとモロコッキングンの和え物	ローリエム(卵なし), 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節	マヨネーズ(卵なし), 三温糖	レタス, モロコしいんげん, オレンジパプリカ	米酢, しゅうゆ, 天塩	1.7
15 水	モロヘイヤのかけ玉みそ汁	豚, 高野豆腐, 木綿豆腐, 昆布, 京田厚揚げ節, さば厚揚げ節, 米みそ赤, 米みそ白		たまねぎ, 生しいたけ, モロヘイヤ	本みりん	
	小玉すいか			すいか		
	牛乳	牛乳(飲用)				
	ごはん		米			605.0
16 木	豚肉のスタミナ炒め	豚肩ロース肉	こめサラダ油, 三温糖, だんご	たまねぎ, 青ピーマン, にんにく, しょうが	高, しゅうゆ, 本みりん, コシジシ	26.3
	ズッキーニのごまドレッシング	昆布, 煮干し, まぐろ(油漬)	こめサラダ油, 三温糖, 白ごま, 白ごま			17.4
	かぼちゃのみそ汁	生揚げ, 昆布, 煮干し, 米みそ赤, 米みそ白		かぼちゃ, たまねぎ, ぶなしめじ	本みりん	1.8
	冷凍みかん			みかん(冷凍)		
17 金	牛乳	牛乳(飲用)				
	うなぎのひつまぶし【土用の丑の日】	昆布, かつお節り節, うなぎ(卵焼き), 焼きのり	米, 米粒麦, 白ごま	長ねぎ	しょうゆ, 本みりん, 高, 食塩	569.0
	黒はんぺんのフライ【静岡】	はんぺん(卵なし)	薄力粉, パン(乾燥), こめサラダ油			23.4
	折戸なすのたたき【静岡】	昆布, かつお節り節, さば厚揚げ節	こめサラダ油, 三温糖	なす, たまねぎ, 赤パプリカ, しそ葉, レモン(果汁)	米酢, 天塩, こしょう	19.2
18 土	オクラのすまし汁	木綿豆腐, ちりしん(冷凍), 昆布, かつお節り節		にんじん, オクラ	高, うす口しょうゆ, 本みりん, 天塩	2.0
	抹茶きなこ豆【静岡】	いり大豆, きな粉	黒砂糖		抹茶	
	牛乳	牛乳(飲用)				
	夏野菜のカレーライス(黒米ごはん)	鶏もも肉, ひよこ豆(水菜), 昆布	米, 黒米, こめサラダ油, 米粉	たまねぎ, かぼちゃ, 緑ズッキーニ, ピーマン, トマト, にんじん, セロリ, しゅうゆ, にんにく	高, 赤ワイン, こしょう, ナツメグ(粉), 薄だし, 顆粒, ココア(パウダー), パプリカ(粉), ターメリック(粉), トマトケチャップ, スターソース, 食塩, しゅうゆ, チョップ, カレー粉	633.0
19 日	コーンサラダ	昆布	こめサラダ油	キヤベツ, きゅうり, コーン(缶), クリームコーン, レモン(果汁)	天塩, こしょう	19.6
	とうがらのフルーツポンチ		砂糖	すいか, りんご(缶), 梨(缶), 洋梨(缶), みかん(缶), とうがらし, レモン(果汁)	白ワイン	14.7
	A2ミルクコーヒー	コーヒー牛乳				1.5