【東京農業大学稲花小学校　2026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 食塩相当量g
1 火	江戸菜とじゃこの混ぜごはん	ちりめんじゃこ	米,玄米,ごま油,砂糖	えどな	酒,うす口しょうゆ,本みりん,食塩	666
	ぶり大根	ぶり,昆布,煮干し	三温糖	練馬だいこん,しょうが	しょうゆ,酒,本みりん	21.8
	はるさめのマヨ和え	ロースハム(卵なし),昆布,煮干し	はるさめ,マヨネーズ(卵なし),三温糖	みずな,にんじん	うす口しょうゆ,天塩	18.8
	大豆入り大学いも	大豆(乾燥)	さつまいも,でんぷん,こめサラダ油,砂糖,水あめ		しょうゆ,米酢	1.8
	夢オレンジ			夢オレンジ		
	牛乳	牛乳(飲用)				
2 水	ごはん		米			585
	蝶蝶豚のしょうが焼き	豚肩肉	こめサラダ油,三温糖,でんぷん	たまねぎ,にんにく,しょうが	酒,しょうゆ,本みりん,こしょう	21.8
	ポテトサラダ	まぐろ(油漬),昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	じゃがいも,こめサラダ油,はちみつ	きゅうり,ホールコーン,レモン(果汁)	粒マスタード,しょうゆ,天塩	17.4
	油ふと小松菜のみそ汁	昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ赤,米みそ白	仙台ふ	にんじん,長ねぎ,ぶなしめじ,こまつな	本みりん	1.8
	りんご			りんご		
	牛乳	牛乳(飲用)				
3 木 2年生遠足	ごはん		米			597
	ぎょろっけ【佐賀】	タラ,鶏もも肉,高野豆腐	砂糖,でんぷん,薄力粉,パン粉(生),こめサラダ油	たまねぎ,にんじん	カレー粉,食塩	23.3
	佐賀れんこんのいそ煮【佐賀】	さつま揚げ(卵なし),ひじき,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	こめサラダ油,ざらめ	れんこん,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,本みりん,酒,食塩	15.8
	のっぺい汁【佐賀】	生揚げ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	さといも,でんぷん	かぶ,ごぼう,しいたけ(乾燥),かぶ(葉)	椎茸もどし汁,うす口しょうゆ,酒,本みりん,天塩	1.7
	いちご(ほのか)【佐賀】			いちご		
	牛乳	牛乳(飲用)				
4 金	パイチャー【カンボジア】	卵,高野豆腐,豚もも肉,鶏砂肝,なると(卵なし)	米,玄米,こめサラダ油,砂糖	たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく	本みりん,酒,ナンプラー,鶏だし顆粒,食塩,米酢,しょうゆ,レモングラス(粉),こしょう	585
	チュルッ【カンボジア】		三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,ライム(果汁、生)	ナンプラー,天塩,米酢,一味唐辛子	21.2
	チャイヨー【カンボジア】	白いんげん豆(水煮),豆乳	さつまいも,砂糖,春巻きの皮,薄力粉,こめサラダ油		食塩	19.5
	ソムロー・チーチャイ【カンボジア】	鶏もも肉,小えび(乾燥),岩のり,昆布	こめサラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,万能ねぎ,にんにく,しょうが	酒,とりがら,うす口しょうゆ,天塩,こしょう	1.7
	牛乳	牛乳(飲用)				
7 月	ミルクパン(柏型)		ミルクパン			592
	ポークシュニッツェル【オーストリア】	豚ひれ肉,チーズ,昆布	塩こうじ,薄力粉,パン粉(乾燥),こめサラダ油	レモン(果汁)	こしょう,食塩	26.8
	エルダフェルザラート【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	米酢,粒マスタード,天塩,キャラウェイ,黒こしょう	21.6
	グラーシュスープ【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,にんじん,赤パプリカ,セロリ,にんにく,パセリ,トマト(缶)	酒,米酢,パプリカ(粉),赤ワイン,本みりん,トマトケチャップ,天塩,マジョラム,チリパウダー,こしょう	2.4
	りんごゼリー	アガー	はちみつ	りんごジュース,りんご(缶)	白ワイン	
	牛乳	牛乳(飲用)				
8 火	古代米ごはん(黒米)		米,黒米			587
	ホッケのみりん焼き	シマホッケ,粉かつお節	三温糖		本みりん,うす口しょうゆ,酒	22.7
	大根のたんかんジャムサラダ【東京農大】	ベーコン(卵なし),昆布,かつお削り節	こめサラダ油,オリーブ油	だいこん,はくさい,にんじん,だいこん(葉),たんかんジャム	米酢,天塩	14.6
	おこと汁【事八日】	鶏もも肉,小豆,昆布,かつお削り節,西京みそ	さといも,こんにゃく(黒)	にんじん,ごぼう,万能ねぎ	酒,うす口しょうゆ	1.8
	キウイフルーツ			キウイフルーツ		
	牛乳	牛乳(飲用)				
9 水	サケときのこの炊き込みごはん	昆布,さけ	米,押麦,こめサラダ油,三温糖	まいたけ,えのきたけ	しょうゆ,本みりん,酒	622
	肉じゃが	豚肩肉,豚バラ肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	塩こうじ,じゃがいも,糸こんにゃく(白),こめサラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん	酒,本みりん,しょうゆ	26.2
	ピリカラだいこん	昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ赤	三温糖	きゅうり,だいこん	しょうゆ,米酢,天塩,トウバンジャン	18.4
	かみかみ青のり小魚	煮干し,大豆(乾燥),青のり	でんぷん,こめサラダ油		天塩	1.9
	早香			早香		
	牛乳	牛乳(飲用)				
10 木	ごはん		米			550
	メヒカリの粉豆腐衣揚げ	メヒカリ,高野豆腐	米粉,こめサラダ油		食塩	19.7
	ちぢみほうれん草の納豆和え	納豆,昆布,煮干し,さば削り節	三温糖	はくさい,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,天塩,洋からし(粉)	14.2
	れんこんのごまみそ汁	豚もも肉,昆布,煮干し,白いんげん豆(水煮),米みそ赤,米みそ白	ごま油,白ごま	れんこん,にんじん,ぶなしめじ	酒,本みりん	1.2
	りんご			りんご		
	牛乳	牛乳(飲用)				
11 金	ごはん		米			635
	マーボー大根	豚もも肉,豚レバー,生揚げ,レンズ豆,昆布,米みそ赤,八丁みそ	でんぷん,こめサラダ油,三温糖,ごま油	だいこん,赤ピーマン,長ねぎ,だいこん(葉),にんにく,しょうが	酒,トウバンジャン,鶏だし顆粒,しょうゆ,テンメンジャン,本みりん,食塩,こしょう	23.1
	もち米肉団子	鶏もも肉,しぼり豆腐	砂糖,でんぷん,もち米	たまねぎ,しょうが	食塩,こしょう,鶏だし顆粒,しょうゆ,酒	14.5
	春菊のナムル	まぐろ(油漬),小えび(乾燥),昆布	ごま油,砂糖	もやし,しゅんぎく,コーン(缶),にんにく	米酢,しょうゆ,天塩	1.9
	夢オレンジ			夢オレンジ		
	きになる野菜1食分の鉄 アップルキャロット			アップルキャロットジュース		
14 月	ごはん		米			604
	白身魚の竜田揚げ	モーカサメ	塩こうじ,でんぷん,米粉,こめサラダ油	しょうが,にんにく	しょうゆ,酒	19.0
	小松菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	ごま油,三温糖	もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,米酢,天塩	16.1
	九条ねぎのかき玉みそ汁	卵,高野豆腐,木綿豆腐,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ赤,米みそ白		はくさい,九条ねぎ,生しいたけ	本みりん	1.9
	焼き安納いも		さつまいも			
	牛乳	牛乳(飲用)				
15 火 6年生 学習発表会	ごはん		米			591
	タラの包み焼き	まだら	マヨネーズ(卵なし),砂糖,こめサラダ油	たまねぎ,まいたけ,キャベツ	酒,食塩,しょうゆ,カレー粉,黒こしょう	20.8
	大根の浅漬け	昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節		きゅうり,だいこん,だいこん(葉)	うす口しょうゆ,米酢,昆布茶,本みりん	18.5
	かぼちゃの豆乳みそ汁	鶏もも肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,豆乳,米みそ赤	ごま油	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,万能ねぎ	酒,うす口しょうゆ,本みりん	2.0
	温州みかん			温州みかん		
	牛乳	牛乳(飲用)				
16 水	根菜カレーライス(黒米ごはん)	鶏もも肉,鶏レバー,大豆(水煮),昆布	米,黒米,こめサラダ油,米粉	たまねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,しょうが,にんにく	こしょう,ナツメグ(粉),赤ワイン,鶏だし顆粒,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,ココアパウダー,パプリカ(粉),ターメリック(粉),しょうゆ,チャツネ,カレー粉	785
	あさりと花野菜の玉葱ドレッシング	あさり,昆布	でんぷん,米粉,こめサラダ油,三温糖	しょうが,ブロッコリー,カリフラワー,たまねぎ	しょうゆ,本みりん,米酢,酒,天塩	25.2
	シナモンポテト		さつまいも,こめサラダ油,砂糖		シナモン(粉),食塩	24.6
	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)・桃(缶)・洋梨(缶),バナナ		1.8
	牛乳	牛乳(飲用)				
17 木	キムタクごはん	豚バラ肉,豚もも肉	米,玄米,ごま油,こめサラダ油	たくあん漬,はくさいキムチ,たまねぎ	しょうゆ,酒,食塩,こしょう	551
	ムロアジの焼売	ムロアジ,タラ,鶏むね肉,しぼり豆腐	でんぷん,ごま油,シュウマイの皮	たまねぎ,しょうが	酒,食塩,しょうゆ,オイスターソース	19.6
	切干大根ナムル	昆布	ごま油,砂糖	切干しだいこん,しょうが,きゅうり,にんじん	とりがら,うす口しょうゆ,本みりん,米酢,しょうゆ,天塩,鶏だし顆粒,こしょう	19.0
	チンゲン菜のスープ	生揚げ,昆布	はるさめ,ごま油	きくらげ(乾燥),にんじん,チンゲン菜,しょうが	とりがら,うす口しょうゆ,天塩,こしょう	2.7
	天草オレンジ			天草オレンジ		
	牛乳	牛乳(飲用)				
18 金 1年生遠足	ソースカツ丼(玄米ごはん)【群馬】	豚ひれ肉,昆布,煮干し	米,玄米,薄力粉,パン粉(生),こめサラダ油,砂糖		食塩,こしょう,ウスターソース,しょうゆ,本みりん,酒	600
	ほうれん草のごま和え【群馬】	ひよこ豆(水煮),昆布,煮干し	でんぷん,こめサラダ油,砂糖,白ごま	はくさい,ほうれんそう	しょうゆ,天塩	22.8
	こんね汁【群馬】	木綿豆腐,昆布,煮干し,米みそ白,米みそ赤	こんにゃく(黒)	長ねぎ,にんじん,生しいたけ	本みりん,しょうゆ	17.2
	りんご			りんご		2.2
	牛乳	牛乳(飲用)				
21 月	きんぴらごはん【冬至・ん】	油揚げ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	米,押麦,ぎんなん(水煮),こめサラダ油,ざらめ	れんこん,にんじん,しょうが	しょうゆ,食塩,酒	595
	さわらの幽庵焼き【冬至・柚子】	さわら	砂糖	ゆず(果汁),ゆず(果皮)	本みりん,しょうゆ,酒	22.3
	かんらんのり和え【冬至・かんらん】	竹輪(卵なし),昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,焼きのり	三温糖	キャベツ,もやし	しょうゆ,天塩	16.4
	ほうとう汁【冬至・南瓜】	豚バラ肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ白,米みそ赤	ほうとう,こめサラダ油	かぼちゃ,だいこん,たまねぎ,ぶなしめじ	酒,しょうゆ,本みりん,天塩	2.0
	黒糖小豆かん【冬至・小豆】	小豆,粉寒天	三温糖,砂糖,黒砂糖		食塩	
	牛乳	牛乳(飲用)				
22 火	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,白ねりごま	九条ねぎ		589
	とりだんご白菜のスープ煮	鶏砂肝,鶏もも肉,昆布	塩こうじ,でんぷん,はるさめ	しょうが,はくさい,たまねぎ,にんじん,エリンギ	食塩,酒,鶏だし顆粒,ローリエ(粉),うす口しょうゆ,本みりん,天塩,こしょう	22.8
	ヤーコンとはなっこリーのサラダ	ロースハム(卵なし),昆布	ヤーコン,こめサラダ油,三温糖	はなっこリー,にんじん	しょうゆ,米酢,天塩	22.6
	キウイフルーツ			キウイフルーツ		1.5
	牛乳	牛乳(飲用)				
23 水	ごはん		米			660
	イカと高野豆腐の更紗揚げ	いか,高野豆腐,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,あさり	でんぷん,こめサラダ油	しょうが	酒,しょうゆ,食塩,カレー粉	23.1
	江戸菜とひじきのサラダ	ひじき,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,まぐろ(油漬)	マヨネーズ(卵なし),三温糖	えどな,れんこん,にんじん	本みりん,しょうゆ,酒	21.4
	里芋となめこのみそ汁	鶏もも肉,もずく(冷凍),昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ赤,米みそ白,粉かつお節	さといも	なめこ,たまねぎ	酒	2.3
	りんご			りんご		
	牛乳	牛乳(飲用)				
24 木 2学期終業	エビピラフ	えび	米,米粒麦,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン(缶),ピーマン,にんにく	鶏だし顆粒,食塩,白ワイン,しょうゆ,本みりん,オールスパイス(粉),こしょう	597
	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,こめサラダ油	にんにく,しょうが	酒,しょうゆ,食塩,こしょう	23.4
	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,ロマネスコ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,バジル	白ワイン,天塩,こしょう,米酢	16.9
	カリフラワーのポタージュ	レンズ豆,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,鶏だし顆粒,ローリエ(粉),天塩,こしょう	1.8
	スイートスプリング			スイートスプリング		
	乳酸菌飲料(ジョアプレーン)	ジョア(プレーン)				