

【東京農業大学稲花小学校 2025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 火	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(水煮)、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	酒、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	607
	イタリアンサラダ	ほたて貝柱、昆布	オリーブ油、三温糖	レタス、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ	白ワイン、食塩、こしょう、米酢	28.4
	コーンポタージュ	白いんげん豆(水煮)、牛乳(調理性)、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、鶏だし顆粒、食塩、こしょう	15.2
	ブルーチーズ			ブルーチーズ		2.1
	マメオとマメコのとひきみそ大豆 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	マメオとマメコのとひきみそ大豆 ジョア(ブルー)				
2 水	枝豆ごはん	昆布	米、押麦	えだ豆(冷凍)	酒、食塩	625.0
	いなだのんにく揚げ焼き	いなだ 、昆布、煮干し	砂糖、三温糖、でんぷん	にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、	29.7
	切干大根のり相え	昆布、煮干し、焼きのり	砂糖	切干しいたけ、 もやし 、ほうれんそう、にんじん	うす口しょうゆ、本みりん、しょうゆ、食塩	19.5
	豚肉とかぼちゃのみそ汁	豚もも肉 、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白		かぼちゃ、にんじん、長ねぎ	酒、本みりん	2.0
	冷凍みかん			みかん(冷凍)		
3 木	やこめごはん【山梨】	油揚げ、大豆(乾燥)、ささみ昆布、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節	米、玄米、こめサラダ油、砂糖	にんじん	しょうゆ、本みりん	589.0
	鶏肉のグリル白焼ソース【山梨】	鶏もも肉	米粉、こめサラダ油、砂糖	白焼(缶) 、レモン(果汁)	酒、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩	29.0
	ずいきの相え物【山梨】	昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、まぐろ(油漬)	こめサラダ油、三温糖	ずいき(乾燥)、こまつな、赤パプリカ	酒、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、こしょう	18.8
	夕顔のみそ汁【山梨】	豚もも肉 、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節		ゆうが、たまねぎ、ふなしめじ、万能ねぎ	酒	2.0
	赤肉メロン			メロン		
4 金	ごはん		米			606.0
	メヒカリの涼風南蛮漬	メヒカリ 、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節	でんぷん、米粉、こめサラダ油、砂糖	しょうが、トマト、たまねぎ	酒、食塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、ガーリックパウダー、米酢	24.9
	ズッキーニのみそ相え	ローズハム(卵なし) 、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、米みそ白	マヨネーズ(卵なし)、塩こうじ	緑ズッキーニ、キャベツ、レモン(果汁)	こしょう	16.8
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	食塩	1.5
	さつま揚げとじゃが芋のうま煮	鶏もも肉、さつま揚げ(卵なし)、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖、無塩バター	にんじん、さいやんがん	酒、しょうゆ、本みりん、食塩	
7 月 【4-1宿治学習】	ごはん		米			579.0
	七夕ちらしずし【七夕】	昆布、 卵 、 あさり 、かつお節煎り節	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	酒、米酢、食塩、しょうゆ、本みりん	636.0
	さばの西京焼き	さば 、西京みそ	三温糖		酒、本みりん、しょうゆ	26.3
	そうめん汁【七夕】	かぼち(卵なし)、昆布、かつお節煎り節	そうめん 、 焼きそば	えのきたけ、みずな	うす口しょうゆ、食塩	17.7
	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)、 パインアップル(缶) 、レモン(果汁)	白ワイン	2
8 火 【4-1宿治学習】	ごはん		米			579.0
	ルンダン(まごはん)【フリンビン】	牛もも肉、昆布	米、米粒麦、塩こうじ、こめサラダ油、米粉	たまねぎ、エリンギ、にんにく、ココナツミルク、レモン(果汁)	ローリエ、赤ワイン、パプリカ(粉)、ターメリック(粉)、クミン(粉)、シタメグ(粉)、シモングラス(粉)、カフェラムリフ(粉)、チャツネ、食塩	693
	アチャール【インドネシア】		じゃがいも、こめサラダ油、 黒ごま	赤たまねぎ、にんにく、しょうが、レモン(果汁)	粒マスタード、食塩、ターメリック(粉)	24.4
	ティョーラ【フィリピン】	鶏もも肉、昆布	こめサラダ油	とうがね、こまつな、にんにく、しょうが	酒、鶏だし顆粒、しょうゆ、ナンプラー、食塩、こしょう	25.2
	トロソ【フィリピン】		黒砂糖、 春巻きの皮 、 薄力粉 、こめサラダ油	バナナ		2.0
9 水 【4-2宿治学習】	ごはん		米			579.0
	あさりのしぐれ煮【三重】	あさり 、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節	砂糖	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	29
	トンテキ【三重】	豚ロース肉		にんにく、しょうが	ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	16.7
	あいませ【三重】	竹輪(卵なし)、油揚げ、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節	三温糖	だいこん、れんこん、にんじん	米酢、うす口しょうゆ、本みりん、食塩	2.2
	あおさ汁【三重】	鶏もも肉、あおさのり、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節		長ねぎ、にんじん、ふなしめじ	酒、本みりん	
10 木 【4-2宿治学習】	ごはん		米			579.0
	ザマフレッシュ【三重】				ザマフレッシュ	
	油ふり(まごはん)【宮城】	卵 、高野豆腐、鶏もも肉、昆布、かつお節煎り節	米、玄米、 油 、砂糖、でんぷん	たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、しいたけ(乾燥)	酒、椎茸もどし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、	658.0
	パプリカサラダ【宮城】	まぐろ(油漬)、昆布、かつお節煎り節、米みそ白	マヨネーズ(卵なし)、三温糖	キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ	米酢、食塩	27.8
	笹かまぼこ汁【宮城】	豚もも肉 、笹かまぼこ(卵なし)、昆布、かつお節煎り節		たまねぎ、ほうれんそう	酒、本みりん、うす口しょうゆ、食塩	24.4
11 金 【4-2宿治学習】	ごはん		米			579.0
	青肉メロン				メロン	2.0
	牛乳					
	トンテキ					
	あさりのしぐれ煮					
14 月	ごはん		米			688.0
	バイナンパン(うず巻)		パインアップルパン			688.0
	ツナモネ【オーストラリア】	まぐろ(油漬)、レンズ豆、昆布、牛乳(調理性)、スキムミルク、生クリーム、 チーズ	カレー 、バター、 パン粉(乾燥) 、米粉、こめサラダ油	たまねぎ、コン(缶)、パセリ	白ワイン、鶏だし顆粒、本みりん、食塩、こしょう	26.6
	ズッキーニサラダ【オーストラリア】	豚肩ロース肉 、昆布	でんぷん、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	酒、しょうゆ、米酢、食塩	24.0
	お豆とトマトのスープ【オーストラリア】	ローズハム(卵なし) 、白いんげん豆(水煮)、レッドキドニー(水煮)、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	鶏だし顆粒、しょうゆ、食塩、こしょう	2.8
15 火	きになる野菜1食分の鉄アプルキャロット				アプルキャロットジュース	
	ごはん		米			687
	回鍋肉	豚肩肉 、米みそ赤	砂糖、でんぷん、こめサラダ油、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン	しょうゆ、酒、トウバンジャン、食塩、こしょう、テンメンジャン、本みりん、イースターソース、	29
	ベーコンとかぼちゃの巻	ベーコン(卵なし) 、白いんげん豆(水煮)、スキムミルク	はちみつ、 春巻きの皮 、 薄力粉 、こめサラダ油	かぼちゃ(水煮)	黒ごま	22.1
	しらすとトマトのかき玉スープ	卵 、高野豆腐、しらす、わかめ(乾燥)、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節		トマト、たまねぎ	鶏だし顆粒、うす口しょうゆ、本みりん、酒、食塩	2.1
16 水	小玉すいか			すいか		
	牛乳					
	ごはん		米			593.0
	太刀魚のバターしょうゆ焼き	タチウオ 、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節	塩こうじ、でんぷん、こめサラダ油、無塩バター		酒、しょうゆ	25
	八ととロココインゴンの相え物	ローズハム(卵なし) 、昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節	マヨネーズ(卵なし)、三温糖	はくさい、モロコしいんげん、にんじん	米酢、しょうゆ、食塩	17.1
17 木	じゃが芋とコンのみそ汁	昆布、宗田厚煎り節、さば厚煎り節、米みそ赤、米みそ白	じゃがいも、こめサラダ油	たまねぎ、コン(缶)、エリンギ	しょうゆ、本みりん	1.8
	冷凍みかん			みかん(冷凍)		
	牛乳					
	うなぎのひつまぶし【土用の丑の日】	昆布、かつお節煎り節、 うなぎ(かば焼き) 、焼きのり	米粒麦、 白ごま	長ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	627
	黒はんぺんのフライ【静岡】	黒はんぺん(卵なし)	薄力粉 、 パン粉(乾燥) 、こめサラダ油			23.1
18 金 【1学期終業日】	折しなすのたたき【静岡】	昆布、かつお節煎り節、さば厚煎り節	こめサラダ油、三温糖	なす、たまねぎ、赤パプリカ、 しそ 、レモン(果汁)	米酢、食塩、こしょう	21.3
	オクラのすまし汁	木綿豆腐 、もず(冷凍)、昆布、かつお節煎り節		にんじん、オクラ	酒、うす口しょうゆ、本みりん、食塩	2.4
	静岡抹茶プリン【静岡】	アガー、牛乳(調理性)	グラニュー糖、オースミルク、甘納豆		粉抹茶、バニラエッセンス	
	牛乳					
	牛乳					
18 金 【1学期終業日】	夏野菜のカレーライス(黒米ごはん)	豚もも肉 、大豆(水煮)、昆布	米、鉄強化米、こめサラダ油、無塩バター、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、しょうが、にんにく	酒、赤ワイン、こしょう、ナツメグ(粉)、鶏だし顆粒、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、ウスターソース、食塩、しょうゆ、チャツネ、カレー粉	605
	コーンサラダ	昆布	こめサラダ油	キャベツ、コン(缶)、きゅうり、にんにく、クリームコン(缶)、レモン(果汁)	食塩、黒ごま	20.0
	とうがんのフルーツポンチ		砂糖	すいか、 りんご(缶) 、 桃(缶) 、 洋梨(缶) 、みかん(缶)、とうがら、レモン(果汁)	白ワイン	11.6
	乳酸菌飲料(ジョアブレン)	ジョア(ブルー)				1.4