【東京農業大学稲花小学校　2026年6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 月	ﾁｷﾝｵｰﾊﾞｰﾗｲｽ(ﾀｰﾒﾘｯｸﾌﾗｲｽ)【ﾆｭｰﾖｰｸ】	鶏もも肉,**プレーンヨーグルト**	米,米粒麦,オリーブ油,**有塩バター**,マヨネーズ(卵なし),砂糖	にんじん,ピーマン,たまねぎ,にんにく,しょうが	ターメリック(粉),カレー粉,食塩,パプリカ(粉),黒こしょう,こしょう	589
	ｹｰﾙのﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	**チーズ**,まぐろ(油漬)	こめサラダ油,はちみつ	キャベツ,ケール,コーン(缶)	粒マスタード,米酢,しょうゆ,天塩	29.3
	ﾏﾝﾊｯﾀﾝｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ【ﾆｭｰﾖｰｸ】	**あさり,ベーコン(卵なし)**,昆布	じゃがいも,オリーブ油,三温糖	たまねぎ,緑ズッキーニ,セロリ,にんにく,パセリ,トマト(缶)	白ワイン,鶏だし顆粒,ローリエ(粉),トマトケチャップ,ウスターソース,天塩,こしょう	19.1
	アメリカンチェリー			**アメリカンチェリー**		2.1
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
2 火	ごはん		米			624
	赤魚と新ごぼうの甘辛がらめ	**赤魚**,大豆(水煮),昆布,煮干し	でんぷん,こめサラダ油,三温糖	しょうが,新ごぼう	酒,しょうゆ,本みりん	24.9
	おかひじきのマヨ和え	**ロースハム(卵なし)**,昆布,煮干し	マヨネーズ(卵なし),三温糖	おかひじき,えのきだけ,黄パプリカ	しょうゆ,天塩	18.6
	冬瓜のみそ汁	**豚肩肉**,昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白	こめサラダ油	とうがん,長ねぎ,こまつな	酒,本みりん	1.9
	紅小玉すいか			すいか		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
3 水	ごはん		米			593
	マグロの竜田揚げ 香味ソース	**キハダマグロ**	塩こうじ,でんぷん,こめサラダ油,ごま油,砂糖,はちみつ	しょうが,扇の爪,たまねぎ,にんにく	酒,しょうゆ,米酢	28.4
	インゲンのゴドレッシング	昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	こめサラダ油,三温糖,**白ねりごま,白ごま**	さやいんげん,レタス,黄パプリカ	米酢,しょうゆ	16.8
	蒸しそら豆			そらまめ	酒,天塩	1.8
	厚揚げとじゃが芋のみそ汁	生揚げ,わかめ(乾燥),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	じゃがいも	たまねぎ,ぶなしめじ		
	河内晩柑			河内晩柑		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
4 木	カミカミごはん	油揚げ,大豆(水煮),きざみ昆布	米,玄米,こめサラダ油,三温糖	ごぼう	しょうゆ,酒,食塩,本みりん	563.0
	鶏肉のしょうが焼き	鶏もも肉	塩こうじ,三温糖,でんぷん	しょうが	酒,本みりん,こしょう,しょうゆ	27.1
	千しエビと豆苗のおひたし	**小えび(乾燥)**,昆布,煮干し,さば削り節	三温糖	もやし,トウミョウ,にんじん	しょうゆ,本みりん,天塩	16.3
	切干大根のみそ汁	**豚肩ロース肉**,昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白,粉かつお節	糸こんにゃく(黒)	切干しだいこん,にんじん,万能ねぎ	酒	2.5
	冷凍みかん			みかん(冷凍)		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
5 金 2年水田観察 1年給食試食会	ごはん		米			631.0
	ひじきコロッケ	**豚もも肉**,鶏砂肝,ひじき,高野豆腐,**スキムミルク,チーズ**	こめサラダ油,じゃがいも,でんぷん,**薄力粉,パン粉(生)**,はちみつ	たまねぎ,にんじん	酒,食塩,こしょう,赤ワイン,トマトケチャップ,中濃ソース	24.5
	ズッキーニのサラダ	まぐろ(油漬),昆布,米みそ白	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ,緑ズッキーニ,黄ズッキーニ	米酢,こしょう	16.4
	うずら豆の甘煮	うずら豆	三温糖,砂糖		しょうゆ	1.8
	くずし豆腐のスープ	**カニ(水煮)**,木綿豆腐,昆布	でんぷん	にんじん,しょうが,ほうれんそう,きくらげ(乾燥)	鶏だし顆粒,うす口しょうゆ,本みりん,酒,天塩	
	乳酸菌飲料(ジョアプレーン)	**ジョア(プレーン)**				
8 月	ひよこ豆ごはん	ひよこ豆	米,玄米,でんぷん,米粉,こめサラダ油,砂糖		しょうゆ,本みりん	604
	さわらのピリ辛焼き	**さわら**	ごま油	しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,トウバンジャン	27.0
	おかひじきのり和え	油揚げ,昆布,煮干し,焼きのり	砂糖	もやし,おかひじき	しょうゆ,天塩	20.3
	油ふとなすのかき玉みそ汁	**卵**,高野豆腐,昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白	**油あ**	なす,たまねぎ	本みりん	1.9
	紅小玉すいか			すいか		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
9 火	はいがパン(結び)		**胚芽パン**			586
	ビーフシチュー	牛もも肉,昆布,米みそ,**生クリーム**	こめサラダ油,じゃがいも,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	酒,食塩,黒こしょう,赤ワイン,ココアパウダー,パプリカ(粉),ローリエ(粉),トマトケチャップ,中濃ソース	26.8
	カミカミサラダ	昆布,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	切干しだいこん,レタス,赤パプリカ	うす口しょうゆ,本みりん,りんご酢,しょうゆ	21.6
	きなこタフィー	いり大豆,きな粉	黒砂糖			2.0
	赤肉メロン			**メロン**		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
10 水	古代米ごはん(黒米)		米,鉄強化米			559
	豆あじのから揚げ	**豆あじ**	砂糖,でんぷん,こめサラダ油	しょうが	酒,しょうゆ,本みりん	22.2
	トマトのさっぱり和え	わかめ(乾燥),昆布,煮干し	三温糖	トマト,きゅうり,コーン(缶),レモン(果汁)	米酢,しょうゆ,天塩	16.6
	牛肉と厚揚げの煮物	牛もも肉,生揚げ,昆布,煮干し	糸こんにゃく(黒),こめサラダ油,三温糖	たまねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん	酒,本みりん,しょうゆ,食塩	1.9
	空芯菜のみそ汁	**豚肩ロース肉**,昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白		なす,ぶなしめじ,くらしんさい	酒,本みりん	
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
11 木	ごはん		米			634.0
	入梅いわしのかば焼き【入梅】	**いわし**,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	でんぷん,米粉,こめサラダ油,三温糖,**白ごま**	しょうが	酒,しょうゆ,本みりん	28.7
	蒸し鶏の梅和え【入梅】	鶏むね肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	砂糖,でんぷん,はちみつ	キャベツ,トウミョウ,梅ぼしお	酒,食塩,しょうゆ,本みりん	17.6
	汲汁	**豚もも肉**,大豆(乾燥),油揚げ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,**豆乳**,米みそ白,米みそ赤,粉かつお節		にんじん,万能ねぎ	酒,本みりん,しょうゆ	1.6
	あじさいゼリー【入梅】	粉寒天,**カルピス**	グラニュー糖	ぶどうジュース,**りんごジュース**	白ワイン	
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
15 月	ごはん		米			623.0
	みそヒレカツ	**豚ひれ肉**,昆布,かつお削り節,米みそ赤	**薄力粉,パン粉(生)**,こめサラダ油,砂糖,ごま油	にんにく	しょうゆ,酒	27.4
	江戸菜のごま和え	竹輪(卵なし),昆布,かつお削り節	三温糖,**白ごま**	えだね,もやし,赤パプリカ	しょうゆ,天塩	16.9
	かぼちゃすいとん汁	絹ごし豆腐,生揚げ,昆布,かつお削り節	白玉粉	かぼちゃ(水煮),だいこん,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,酒,本みりん,天塩	1.9
	青肉メロン			**メロン**		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
16 火	とうもろこしごはん		米,米粒麦	とうもろこし	酒,天塩	550.0
	鶏肉の梅風味焼き	鶏もも肉	はちみつ	梅干し	うす口しょうゆ,本みりん,酒	24.6
	パリパリワンタンサラダ	昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	**ワンタンの皮**,こめサラダ油,砂糖	もやし,こまつな,ヤングコーン,たまねぎ	しょうゆ,米酢,酒,天塩	15.0
	お揚げのごまみそ汁	油揚げ,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	ごま油,**白ごま**	なす,にんじん,生しいたけ		2.0
	冷凍みかん			みかん(冷凍)		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
17 水	ソース焼きそば	**豚もも肉,豚バラ肉**	**中華めん**,塩こうじ,こめサラダ油,**ラード**	キャベツ,たまねぎ,だけのこ(水煮),にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく	酒,中濃ソース,ウスターソース,オイスターソース,しょうゆ,こしょう	590.0
	イカのチリソース	いか,昆布	でんぷん,こめサラダ油,三温糖	長ねぎ,しょうが,にんにく	酒,トウバンジャン,トマトケチャップ,しょうゆ	27.3
	じゃが芋のたまごスープ	**卵**,高野豆腐,昆布	じゃがいも	たまねぎ,えのきだけ,万能ねぎ	鶏だし顆粒,うすロしょうゆ,本みりん,天塩,こしょう	20.3
	マンゴーゼリー	アガー	グラニュー糖	マンゴーピューレ,マンゴー(缶)		2.9
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
18 木	シーフードドリア	鶏もも肉,**えび**,ほたて貝柱,昆布,白いんげん豆(水煮),**牛乳(調理用),チーズ,スキムミルク**	米,玄米,オリーブ油,米粉,こめサラダ油	たまねぎ,にんじん,にんにく,ぶなしめじ	食塩,パプリカ(粉),トマトケチャップ,白ワイン,ローリエ(粉),こしょう	600.0
	ひじきサラダ	ひじき,昆布,**ロースハム(卵なし)**	こめサラダ油,三温糖	レタス,にんじん,レモン(果汁)	本みりん,しょうゆ,酒,白ワイン,天塩,こしょう,米酢	25.8
	トマトとレンズ豆のスープ	**ベーコン(卵なし)**,レンズ豆,昆布	オリーブ油	たまねぎ,トマト,黄ズッキーニ,セロリ,にんにく,パセリ	白ワイン,鶏だし顆粒,天塩,こしょう	14.9
	プラム			プラム		1.9
	乳酸菌飲料(ジョアプレーン)	**ジョア(プレーン)**				
19 金	わかめごはん	わかめご飯の素	米,玄米			613.0
	さばの塩焼き	**さば**			酒,天塩	27.0
	あさりとおかひじきのからし和え	**あさり**,昆布,煮干し	でんぷん,米粉,こめサラダ油,三温糖	しょうが,おかひじき,キャベツ,オレンジパプリカ	しょうゆ,本みりん,洋からし(粉) ,天塩	20.9
	豆かりんとう	大豆(乾燥)	新しゃがいも,でんぷん,こめサラダ油,砂糖,水あめ		しょうゆ,米酢	1.9
	きのこのみそ汁	**豚肩ロース肉**,昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白		なめこ,えのきだけ,生しいたけ,万能ねぎ	酒,本みりん	
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
22 月	ごはん		米			632.0
	牛肉となすのみそ炒め	牛もも肉,牛パラ肉,米みそ赤	こめサラダ油,砂糖,ごま油,でんぷん	なす,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが	酒,しょうゆ	24.3
	マカロニサラダ	まぐろ(油漬),昆布,かつお削り節	**マカロニ**,マヨネーズ(卵なし),砂糖	きゅうり,にんじん	しょうゆ,こしょう	21.1
	しゅんさいのすまし汁	**はんぺん(卵なし)**,昆布,かつお削り節		じゅんさい(水煮),ぶなしめじ,糸みつば	うすロしょうゆ,本みりん,酒,天塩	2
	小玉すいか			すいか		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
23 火	シシジューシー【沖縄】	きざみ昆布,**豚バラ肉**,大豆(乾燥),昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	米,押麦,こめサラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,扇の爪	しょうゆ,本みりん,酒,食塩	707.0
	マーミナーチャンプルー【沖縄】	押し豆腐,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,**ベーコン(卵なし)**,さば削り節	こめサラダ油	もやし,にら,にんじん	鶏だし顆粒,しょうゆ,酒,天塩	24.4
	もずく汁【沖縄】	もずく(冷凍),昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ		とうがん,長ねぎ,えのきだけ		33.0
	サーターアンダギー【沖縄】	高野豆腐,白いんげん豆(水煮),**牛乳(調理用)**	**薄力粉**,黒砂糖,こめサラダ油		ベーキングパウダー	2
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
24 水	ツナコーントースト	まぐろ(油漬),**チーズ**	**無塩食パン**,マヨネーズ(卵なし)	とうもろこし,たまねぎ,パセリ,レモン(果汁)	食塩,こしょう	587.0
	ビーンズサラダ	ひよこ豆(水煮),レッドキドニー(水煮),昆布	でんぷん,米粉,こめサラダ油,じゃがいも,はちみつ,三温糖	赤パプリカ,えだ豆(冷凍),たまねぎ	米酢,天塩,こしょう,洋からし(粉)	23.8
	２色ズッキーニのカレースープ	鶏もも肉,昆布	オリーブ油,**無塩バター**	たまねぎ,緑ズッキーニ,黄ズッキーニ,トマト,セロリ,にんにく	白ワイン,鶏だし顆粒,カレー粉,しょうゆ,天塩,こしょう	30.6
	国産バレンシアオレンジ			オレンジ		2
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
25 木	ごはん		米			626.0
	高野豆腐入り酢豚	**豚肩ロース肉**,高野豆腐,昆布	砂糖,でんぷん,こめサラダ油,**ラード**	しょうが,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ,だけのこ(水煮),にんじん,生しいたけ,にんにく	酒,こしょう,とりがら,米酢,トマトケチャップ,オイスターソース,しょうゆ	23.3
	ピリカラきゅうり	昆布,米みそ赤	ごま油,三温糖	きゅうり,もやし,しょうが	とりがら,しょうゆ,米酢,天塩,トウバンジャン	20.4
	ゆで枝豆			えだまめ	食塩	1.8
	はるさめスープ	**ベーコン(卵なし)**,昆布	はるさめ,こめサラダ油	たまねぎ,にんじん,トウミョウ,しょうが	とりがら,しょうゆ,本みりん,酒,天塩,こしょう	
	ティーダパイン			**パインアップル**		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
26 金	ごはん		米			575
	あじのさんが焼き【千葉】	**あじ**,**豚もも肉**,鶏砂肝,米みそ赤,焼きのり	こめサラダ油,でんぷん,三温糖	たまねぎ,にんじん,**しそ葉**,しょうが	しょうゆ	27.5
	小松菜のみりん和え【千葉】	油揚げ,昆布,煮干し		キャベツ,こまつな,赤パプリカ	しょうゆ,本みりん,天塩	15.1
	ふうか(人参)【千葉】	**あさり**,昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白		たまねぎ,にんじん,にら	酒,本みりん	1.7
	牛乳ようかん【千葉】	粉寒天,**牛乳(調理用),生クリーム,スキムミルク**	グラニュー糖	みかん(缶)	バニラエッセンス	
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
29 月	ごはん		米			604
	のりつくだ煮	焼きのり,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	砂糖		しょうゆ,本みりん,酒	23.5
	厚焼きたまご	**卵**,高野豆腐,木綿豆腐,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節	砂糖,こめサラダ油		本みりん,うすロしょうゆ	20.3
	レモンドレッシングサラダ	まぐろ(油漬)	オリーブ油,三温糖	トマト,レタス,きゅうり,レモン(果汁)	天塩,こしょう	2.1
	夏野菜の豚汁	**豚肩肉,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	こめサラダ油,ごま油	とうがん,なす,にんじん,オクラ	酒,本みりん,しょうゆ	
	赤肉メロン			**メロン**		
	牛乳	**牛乳(飲用)**				
30 火	夏越ごはん(雑穀ごはん)【夏越の祓】	**あさり**,しらす,**小えび(乾燥)**,昆布,かつお削り節	米,米粒麦,もち米,もちきび,もちあわ,黒米,**薄力粉**,マヨネーズ(卵なし),コーンスターチ,こめサラダ油,砂糖,でんぷん	たまねぎ,新ごぼう,にんじん,さやいんげん	本みりん,しょうゆ	636
	京水菜のごまみそ和え【京都】	かまぼこ(卵なし),昆布,かつお削り節,米みそ	三温糖,**白ごま**	みずな,もやし,オレンジパプリカ	本みりん,しょうゆ	21.8
	湯葉のすまし汁【京都】	鶏もも肉,ゆば,昆布,かつお削り節		にんじん,ぶなしめじ,糸みつば	酒,本みりん,うすロしょうゆ,天塩	22.1
	さくらんぼ			**さくらんぼ**		2
	牛乳	**牛乳(飲用)**				