



東京農業大学稻花小学校 2023年度 12月 給食献立表



※赤字…食物アレルギー対応食材(除去)

※青字…本人が摂取を判断する食物アレルギー食材

日	献立	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 (金) 【1年生遠足】	◇ごはん ◇のりつくだ煮 ◇メピカリの粉豆腐衣揚げ ◇ほうれん草とさりのみそ炒め ◇鶏肉と白菜の塩こうじ汁 ◇焼き安納いも 牛乳	焼きのり、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 <b>メピカリ</b> 、高野豆腐、 <b>あさり</b> 、米みそ白、鶏もも肉、粉かつお節、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、砂糖、米粉、こめサラダ油、三温糖、塩こうじ、さつまいも	ほうれんそう、にんじん、エリンギ、しょうが、はくさい、生しいたけ、長ねぎ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	578 22.1 12.2 1.9
4 (月)	◇ごはん ◇鶏肉のごま焼き ◇はなこりーのおかかチーズ和え ◇かばちやのえびそぼろ煮 ◇かぶのみそ汁 牛乳	鶏もも肉、 <b>チーズ</b> 、昆布、煮干し、まぐろ削り節、えび、レンズ豆、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、三温糖、 <b>白ごま</b> 、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油、でんぶん、こんにゃく(黒)	はなこりー、キャベツ、かぼちゃ、さやいんげん、しょうが、かぶ、ぶなしめじ、長ねぎ、かぶ(葉)	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	602 29.6 17.1 2.0
5 (火)	◇ごはん ◇カレイのフライ ◇れんこんのシャキシャキ和え ◇マカロニのトマトスープ 牛乳	<b>カレイ</b> 、ロースハム(卵なし)、昆布、鶏もも肉、大豆、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、 <b>薄力粉</b> 、 <b>パン粉(乾燥)</b> 、こめサラダ油、はちみつ、砂糖、 <b>リボンマカロニ</b> 、オリーブ油、三温糖	れんこん、こまつな、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、にんにく、トマト(缶)	中濃ソース、ウスターーソース、トマトケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、酒、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、こしょう	606 27.7 15.2 2.0
6 (水) 【★カンボジア】	★パイチャー <sup>1</sup> ◇チーズ餃子 ★ソムローチーチャイ ◇タオカコナツミルク 乳酸菌飲料(ヨアブレーン)	鶏もも肉、鶏砂肝、なると(卵なし)、 <b>豚肩肉</b> 、レンズ豆、 <b>チーズ</b> 、 <b>スキムミルク</b> 、絹ごし豆腐、小えび(乾燥)、焼きのり、昆布、 <b>牛乳(調理用)</b> 、 <b>ヨアブレーン</b>	米、玄米、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、 <b>ぎょうざの皮</b> 、 <b>薄力粉</b> 、タピオカ、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、しいたけ(乾燥)、えのきたけ、万能ねぎ、パインアップル(缶)、みかん(缶)、 <b>ココナツミルク</b>	本みりん、酒、ナンブラー、鶏だし顆粒、食塩、しょうゆ、こしょう、バニラエッセンス、シナモン(粉)	669 24.8 15.4 1.7
7 (木) 【★愛知県】	★さしめん ◇冬のグリーンサラダ にんじんドレッシング ◇かみかみ青のり小魚 ★鬼まんじゅう 牛乳	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ(卵なし)、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、煮干し、大豆、青のり、 <b>牛乳(飲用)</b>	<b>さしめん</b> 、こめサラダ油、ざらめ、三温糖、オリーブ油、でんぶん、さつまいも、米粉、砂糖	はくさい、にんじん、長ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、みずな、かぶ、たまねぎ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢、こしょう、ベーキングパウダー	588 23.8 22.2 2.4
8 (金) 【3年生遠足】 【★事八日】	◇ごはん ◇タコの包み焼き ◇城南小松菜のおひたし ★おご汁 ◇早番 牛乳	まだら、竹輪(卵なし)、昆布、かつお削り節、さば削り節、鶏もも肉、小豆、西京みそ、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、こめサラダ油、さといも、こんにゃく(黒)	たまねぎ、えのきたけ、コーン(缶)、にんじん、れんこん、城南こまつな、もやし、ごぼう、万能ねぎ、早番	酒、食塩、しょうゆ、カレー粉、黒こしょう、本みりん、うす口しょうゆ	618 26.7 17.1 2.0
11 (月)	◇ごはん ◇ぶり大根 ◇白菜のゆず和え ◇かばちやのごまそ汁 ◇きなこミルクゼリー 牛乳	<b>ぶり</b> 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 <b>ロースハム(卵なし)</b> 、 <b>豚肩肉</b> 、宗田厚削り節、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、粉寒天、アガー、 <b>牛乳(調理用)</b> 、きな粉、 <b>生クリーム</b> 、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、三温糖、ごま油、 <b>白ごま</b> 、グラニュー糖、黒砂糖	練馬だいこん、しょうが、はくさい、みずな、ゆず(果汁)、ゆず(果皮)、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん、うす口しょうゆ、米酢	653 27.6 21.4 2.1
12 (火) 【★オーストラリア】	◇ターメリックライス ★ウイナーシュニツェル ◇花野菜のコーンドレッシングサラダ ★グラッシュ ◇りんご 牛乳	<b>豚ひれ肉</b> 、昆布、まぐろ(水煮)、牛もも肉、鶏バー、レンズ豆、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、米粒麦、こめサラダ油、 <b>薄力粉</b> 、 <b>パン粉(乾燥)</b> 、 <b>無塩バター</b> 、砂糖、オリーブ油、米粉	たけのこ(水煮)、レモン(果汁)、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン(缶)、にんにく、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、トマト(缶)、 <b>りんご</b>	ターメリック(粉)、食塩、こしょう、黒こしょう、酒、赤ワイン、白ワイン、本みりん、中濃ソース、パブリカ(粉)、オレガノ(粉)、ローリエ(粉)、チリパウダー	665 28.7 22.4 1.4
13 (水)	◇サケときのこの炊き込みごはん ◇五目玉子焼き ◇ちぢみほうれん草のごま酢和え ◇厚揚げと里芋のみそ汁 ◇天草オレジン 牛乳	昆布、 <b>さけ</b> 、 <b>卵</b> 、高野豆腐、鶏もも肉、ひじき、昆布、煮干し、さつま揚げ(卵なし)、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、押麦(めし)、こめサラダ油、三温糖、砂糖、ごま油、 <b>白ごま</b> 、さといも	まいたけ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、えだ豆(冷凍)、きくらげ(乾燥)、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、天草オレジン	しょうゆ、酒、本みりん、うす口しょうゆ、米酢、食塩	600 31.3 21.0 2.2
14 (木) 【2年生遠足】	◇ごはん ◇赤魚とごぼうの甘辛がらめ ◇小松菜とわかめのおかか和え ◇かぶと鶏肉のすまし汁 ◇キウフルーツ 牛乳	<b>赤魚</b> 、大豆(水煮)、昆布、かつお削り節、わかめ(乾燥)、まぐろ削り節、鶏もも肉、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、でんぶん、こめサラダ油、三温糖、マヨネーズ(卵なし)	しょうが、ごぼう、こまつな、もやし、にんじん、かぶ、生しいたけ、糸みつば、 <b>キウフルーツ</b>	酒、しょうゆ、本みりん、食塩、うす口しょうゆ	594 24.0 16.3 1.9
15 (金)	◇じらすと九条ねぎのトースト&コモルクトースト ◇けりだんごと白菜のスープ煮 ◇じゃが芋とブロッコリーのサラダ ◇早番 牛乳	じらす、 <b>チーズ</b> 、 <b>スキムミルク</b> 、鶏もも肉、鶏むね肉、鶏砂肝、昆布、米みそ白、 <b>牛乳(飲用)</b>	<b>無塩パン</b> 、マヨネーズ(卵なし)、 <b>有塩バター</b> 、はちみつ、塩こうじ、でんぶん、はるさめ、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	九条ねぎ、しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、早番	ココアパウダー、食塩、酒、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、うす口しょうゆ、本みりん、こしょう、米酢	590 27.2 20.7 1.7
18 (月)	◇ごはん ◇さばのみそ煮 ◇チキンと野菜のごまクリーム和え ◇里芋のすまし汁 ◇小松菜ドナツ 牛乳	<b>さば</b> 、昆布、かつお削り節、米みそ赤、鶏むね肉、絹ごし豆腐、白いんげん豆(水煮)、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、三温糖、砂糖、でんぶん、マヨネーズ(卵なし)、 <b>白ねりごま</b> 、 <b>白ごま</b> 、さといも、 <b>薄力粉</b> 、はちみつ、こめサラダ油	しょうが、長ねぎ、キャベツ、さやいんげん、みずな、ぶなしめじ、生しいたけ、こまつな	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢、うす口しょうゆ、ベーキングパウダー、甘酒	692 26.7 23.0 2.1
19 (火)	◇ごはん ◇マーボー大根 ◇かにまん ◇カラフルナムル 牛乳	<b>豚もも肉</b> 、 <b>豚レバー</b> 、生揚げ、昆布、米みそ赤、八丁みそ、カニ(水煮)、しぶり豆腐、ひじき、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、でんぶん、こめサラダ油、三温糖、ごま油、米粉、コーンスターク、砂糖	だいこん、赤ピーマン、長ねぎ、だいこん(葉)、しょうが、トウバンジャン、鶏だし顆粒、しゅうゆ、テンメンにんにく、たまねぎ、たけのこ(水煮)、生しいたけ、ほうれんそう、もやし、にんじん	酒、トウバンジャン、鶏だし顆粒、しゅうゆ、テンメンにんにく、食塩、こしょう、ベーキングパウダー、オイスターーソース、黒こしょう、米酢	711 25.8 21.6 2.0
20 (水)	◇ごはん ◇肉じゃが ◇小松菜のカリカリジャコ和え ◇春菊のかきたまみそ汁 ◇抹茶ブリん 牛乳	<b>豚肩肉</b> 、昆布、さば厚削り節、宗田厚削り節、ちりめんじやこ、 <b>卵</b> 、高野豆腐、木綿豆腐、米みそ赤、米みそ白、アガー、 <b>豆乳</b> 、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、塩こうじ、じやがいも、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、三温糖、ごま油、砂糖、甘納豆	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、しゅんきく、ぶなしめじ	酒、本みりん、しょうゆ、米酢、食塩、粉抹茶、バニラエッセンス	623 27.0 17.0 2.1
21 (木)	◇シーフードカレーピラフ ◇フライドチキン ◇イタリアンサラダ ◇さつま芋のポタージュ ◇夢オレジン 乳酸菌飲料(ヨアブレーン)	まぐろ(水煮)、ほたて、 <b>あさり</b> 、レンズ豆、鶏手羽元、昆布、 <b>チーズ</b> 、白いんげん豆(水煮)、 <b>牛乳(調理用)</b> 、 <b>スキムミルク</b> 、 <b>ヨアブレーン</b>	米、米粒麦、こめサラダ油、砂糖、ごま油、米粉、でんぶん、オリーブ油、三温糖、さつまいも	たまねぎ、マッシュルーム、コーン(缶)、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、ロマネスク、ブロッコリー、にんじん、バジル、パセリ、夢オレジン	鶏だし顆粒、食塩、白ワイン、ウスターーソース、本みりん、カレーパウダー、こしょう、酒、しょうゆ、米酢、ローリエ(粉)	646 33.3 19.2 2.3
22 (金) 【2学期終業日】 【★冬至】	★きんびらごはん ★さわらの幽庵焼き ★かんらんのり和え ★ほうとう汁 ★黒糖小豆かん 牛乳	油揚げ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 <b>さわら</b> 、焼きのり、 <b>豚もも肉</b> 、米みそ白、米みそ赤、小豆、粉寒天、 <b>牛乳(飲用)</b>	米、押麦、ぎんなん(水煮)、こめサラダ油、ざらめ、砂糖、三温糖、 <b>ほうとう</b> 、黒砂糖	ごぼう、れんこん、にんじん、しょうが、ゆず(果汁)、ゆず(果皮)、キャベツ、もやし、かぼちゃ、だいこん、生しいたけ、長ねぎ	しょうゆ、食塩、酒、本みりん	591 26.8 14.9 2.3