



東京農業大学稲花小学校 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 ◇メヒカリの粉豆腐衣揚げ ◇ほうれん草とあさりのみそ炒め ◇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、 メヒカリ 、高野豆腐、 あさり 、米みそ白、鶏もも肉、粉かつお節、 牛乳(飲用)	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 ◇はなっこりのおかかチーズ和え ◇かぼちゃのえびそばろ煮 ◇かぶのみそ汁 牛乳	鶏もも肉、 チーズ 、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、 牛乳(飲用)	米、三温糖、 白ごま 、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油、でんぶん、こんにやく(黒)	はなっこりー、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 ◇れんこんのジャキジャキ和え ◇マカロニのトマトスープ 牛乳	カレイ 、 ロースハム(卵なし) 、昆布、鶏もも肉、大豆、 牛乳(飲用)	米、 薄力粉 、 パン粉(乾燥) 、こめサラダ油、はちみつ、砂糖、 リボンマカロニ 、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】	★バイチャー ◇チーズ餃子 ★ソムローチーチャイ ◇タピオカコナッツミルク 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	鶏もも肉、鶏砂肝、なると(卵なし)、 豚肩肉 、レンズ豆、 チーズ 、 スキムミルク 、絹ごし豆腐、小えび(乾燥)、焼きのり、昆布、 牛乳(調理用) 、 ジョア(ブレン)	米、玄米、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、 ぎょうざの皮 、 薄力粉 、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)、 コナッツミルク	本みりん、酒、ナンプラー、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】	★きしめん ◇冬のグリーンサラダ にんじんドレッシング ◇かみかき青のり小魚 ★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、 牛乳(飲用)	きしめん 、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 ◇タラの包み焼き ◇城南小松菜のおひたし ★おとし汁 ◇早香 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、 牛乳(飲用)	米、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、こめサラダ油、さといも、こんにやく(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、早香	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 ◇かぼちゃのごまみそ汁 ◇きなこミルクゼリー 牛乳	ぶり 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 ロースハム(卵なし) 、 豚肩肉 、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、 牛乳(調理用) 、きな粉、 生クリーム 、 牛乳(飲用)	米、三温糖、ごま油、 白ごま 、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 ★ワインナーシュニッツェル ◇花野菜のコンドレッシングサラダ ★グラニュー ◇りんご 牛乳	豚ひれ肉 、昆布、まぐろ(水煮)、牛もも肉、鶏レバー、レンズ豆、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、こめサラダ油、 薄力粉 、 パン粉(乾燥) 、 無塩バター 、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)、 りんご	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、パプリカ(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 ◇天草オレンジ 牛乳	昆布、 さけ 、 卵 、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、 牛乳(飲用)	米、押麦(めし)、こめサラダ油、三温糖、砂糖、ごま油、 白ごま 、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、天草オレンジ	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 ◇キウイフルーツ 牛乳	赤魚 、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、 牛乳(飲用)	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、 キウイフルーツ	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)	◇しらすと九条ねぎのトースト&ココミルクトースト ◇と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 ◇早香 牛乳	しらす、 チーズ 、 スキムミルク 、鶏もも肉、鶏むね肉、鶏砂肝、昆布、米みそ白、 牛乳(飲用)	無塩食パン 、マヨネーズ(卵なし)、 有塩バター 、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、早香	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 ◇小松菜ドーナツ 牛乳	さば 、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)、 牛乳(飲用)	米、三温糖、砂糖、でんぶん、マヨネーズ(卵なし)、 白ねりごま 、 白ごま 、さといも、 薄力粉 、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	豚もも肉 、 豚レバー 、生揚げ、昆布、米みそ赤、八丁みそ、カニ(水煮)、しほり豆腐、ひじき、 牛乳(飲用)	米、でんぶん、こめサラダ油、三温糖、ごま油、米粉、コーンスターチ、砂糖	だいこん、赤ピーマン、長ねぎ、だいこん(葉)、しょうが、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、しょうゆ、テンメンジャン、本みりん、食塩、こしょう、ベーキングパウダー、オイスターソース、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 ◇抹茶プリン 牛乳	豚肩肉 、昆布、さば厚削り節、宗田厚削り節、ちりめんじゃこ、 卵 、高野豆腐、木綿豆腐、米みそ赤、米みそ白、アガー、 豆乳(飲用)	米、塩こうじ、じゃがいも、糸こんにやく(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、しゅんぎく、ぶなしめじ	酒、本みりん、しょうゆ、米酢、食塩、粉末茶、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 ◇夢オレンジ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	まぐろ(水煮)、ほたて、 あさり 、レンズ豆、鶏手羽元、昆布、 チーズ 、白いんげん豆(水煮)、 牛乳(調理用) 、 スキムミルク 、 ジョア(ブレン)	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、ロマネスコ、ブロッコリー、にんじん、バジル、バセリ、夢オレンジ	鶏だし顆粒、食塩、白ワイン、ウスターソース、本みりん、カレー粉、チリパウダー、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】	★きんぴらごはん ★さわらの幽庵焼き ★かんらのり和え ★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、 さわら 、焼きのり、 豚もも肉 、米みそ白、米みそ赤、小豆、粉寒天、 牛乳(飲用)	米、押麦、 ぎんなん(水煮) 、こめサラダ油、ざらめ、砂糖、三温糖、 ほうとう 、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