

【東京農業大学稲花小学校 2025年1月 給食献立表】



※赤字・・・食物アレルギー対応の食材（除去/提供なし） ※青字・・・食物アレルギー摂取注意の食材（本人判断/提供あり）

| 日                       | 献立名                    | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | その他  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|-------------------------|------------------------|---|---|---|--|--|
| 8<br>水                  | たいめし【人日の節句】            | 昆布、 <b>まだい</b>  | 米、米粒麦   |   | 酒、天塩   | 601  |
|                         | 松風焼き【人日の節句】            | 鶏もも肉、鶏むね肉、焼き豆腐、米みそ、青のり                                      | でんぷん、三温糖、けしの実                                 | 長ねぎ、たけのこ(煮)、しょうが                                  | 食塩、酒、しょうゆ、本みりん   | 31.8   |
|                         | れんこんのおかか和え             | 昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、まぐろ削り節                                     | 砂糖  | れんこん、ほうれんそう、にんじん                                  | しょうゆ、本みりん、食塩   | 14.0   |
|                         | 白いんげん豆とさつま芋の甘煮         | 白いんげん豆  | さつま芋も、はちみつ、三温糖、 <b>無塩バター</b>                  |   | 食塩   | 2.1  |
|                         | 七草汁【人日の節句】             | 昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節  |   | ハコベ、ナズナ、ホトケノザ、ゴギョウ、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ(葉)、せり、えのきたけ | うす口しょうゆ、本みりん、酒   |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 9<br>木                  | 黒糖パン                   |   | <b>黒砂糖パン</b>                                  |   |  | 590  |
|                         | キベリング【オランダ】            | <b>まだら</b>  | 塩こうじ、 <b>薄力粉</b> 、でんぷん、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖   | たまねぎ、にんにく、レモン(果汁)、パセリ                             | こしょう、ベーキングパウダー、白ワイン  | 30.4   |
|                         | コールスローサラダ【オランダ】        | 昆布  | オリーブ油、三温糖                                     | キャベツ、にんじん、コーン(缶)、レモン(果汁)                          | 食塩、こしょう  | 23.6   |
|                         | トマトンスープ【オランダ】          | <b>豚もも肉</b> 、鶏砂肝、牛もも肉、ひじき、ひよこ豆、昆布                           | でんぷん、砂糖、オリーブ油、三温糖                             | しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリ、にんにく、トマト(缶)               | 食塩、ナツメグ(粉)、酒、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、こしょう                                     | 2.2  |
|                         | いちご                    |   |   | <b>いちご</b>  |  |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 10<br>金                 | ごはん                    |   | 米   |   |  | 673  |
|                         | 鶏肉のレモン煮                | 鶏もも肉、昆布、かつお削り節  | でんぷん、米粉、こめサラダ油、砂糖                             | レモン(果汁)   | 酒、しょうゆ   | 26.2   |
|                         | ちぢみほうれん草のツナ和え          | まぐろ(油漬)、昆布、かつお削り節   | マヨネーズ(卵なし)、三温糖、 <b>白ごま</b>                    | ほうれんそう、はくさい                                       | 米酢、しょうゆ、食塩   | 16.9   |
|                         | えび芋のすまし汁               | もずく(冷凍)、昆布、かつお削り節   | えびいも  | にんじん、えのきたけ、みずな                                    | 酒、うす口しょうゆ、本みりん、食塩  | 2.0  |
|                         | お汁粉【鏡開き】               | 絹ごし豆腐、小豆  | 白玉粉、砂糖  |   | 食塩   |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 14<br>火<br>【6年生 社会科学見学】 | ごはん                    |   | 米   |   |  | 597  |
|                         | さばの煮付け【大阪】             | <b>さば</b> 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節                                 | 三温糖   | しょうが  | 酒、しょうゆ、本みりん  | 25.2   |
|                         | チンゲン菜のピリ辛和え            | 昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節  | ごま油   | チンゲン菜、にんじん、ふなしめじ                                  | しょうゆ、ラー油、食塩  | 20.1   |
|                         | 粉豆腐入りみそ汁【大阪】           | 油揚げ、高野豆腐、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                   | さつま芋  | たまねぎ、さやいんげん                                       |  | 2.2  |
|                         | おかしなお好み焼き【大阪】          | <b>チーズ</b> 、まぐろ削り節、青のり                                      | ざらめ、 <b>パイシート</b>                             |   | とんかつソース  |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 15<br>水                 | 小豆ごはん【小正月】             | 小豆  | 米、もち米   |   | 天塩、本みりん  | 662  |
|                         | 豚肉と白菜の塩こうじ炒め           | <b>豚バラ肉</b>   | 塩こうじ、こめサラダ油、でんぷん                              | はくさい、にんじん、エリンギ、にんにく                               | 酒、うす口しょうゆ、食塩、こしょう  | 25.6   |
|                         | ブロッコリーのおひたし            | 昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、まぐろ削り節                                     | 砂糖  | ブロッコリー、もやし  | しょうゆ、本みりん、食塩   | 28.2   |
|                         | けんちん汁                  | 生揚げ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節  | こんにやく(黒)                                      | だいこん、にんじん、生しいたけ、万能ねぎ                              | しょうゆ、酒、本みりん、食塩   | 2.1  |
|                         | スイーツプリン                |   |   |   | スイーツプリン  |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 16<br>木                 | ごはん                    |   | 米   |   |  | 600  |
|                         | カレイのピカタ デミグラスソース       | <b>カレイ</b> 、卵、 <b>チーズ</b> 、生クリーム                            | 塩こうじ、米粉、 <b>無塩バター</b> 、こめサラダ油、はちみつ            | パセリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが                           | こしょう、鶏だし顆粒、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、赤ワイン、黒こしょう、オースバイス(粉)、カレー粉                             | 27.0   |
|                         | 切干大根と水菜のサラダ            | 昆布、まぐろ(油漬)  | 三温糖   | 切干しいたけ、みずな、コーン(缶)、レモン(果汁)                         | うす口しょうゆ、本みりん、しょうゆ、米酢、食塩  | 9.6  |
|                         | 菊芋ニョッキのクリームスープ【東農大食材】  | <b>ベーコン(卵なし)</b> 、白いんげん豆(煮)、レンズ豆、昆布、 <b>牛乳(調理用)</b> 、米みそ白   | じゃがいも、米粉、さくも(粉)、こめサラダ油                        | たまねぎ、ふなしめじ、にんじん、ブロッコリー、にんにく                       | 食塩、鶏だし顆粒、こしょう  | 1.6  |
|                         | いちご                    |   |   | <b>いちご</b>  |  |  |
| 乳酸菌飲料(ジョアブレーション)        | <b>ジョア(ブレーション)</b>     |   |   |   |  |  |
| 17<br>金                 | ごはん                    |   | 米   |   |  | 595  |
|                         | 鶏肉のグリル淡路島たまねぎソース【兵庫】   | 鶏もも肉  | 米粉、こめサラダ油、砂糖、でんぷん                             | たまねぎ、しょうが   | 酒、しょうゆ、本みりん  | 22.9   |
|                         | デカンショ太ねぎの和え物【兵庫】       | 昆布、かつお削り節、焼きのり  | 砂糖  | 長ねぎ、キャベツ、にんじん                                     | しょうゆ、食塩  | 16.5   |
|                         | ばち汁【兵庫】                | 油揚げ、昆布、かつお削り節   | <b>そうめん</b>                                   | にんじん、生しいたけ、さやいんげん                                 | うす口しょうゆ、食塩   | 1.7  |
|                         | ボンカン                   |   |   | ボンカン  |  |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 20<br>月                 | ごはん                    |   | 米   |   |  | 714  |
|                         | ぶりの竜田揚げ【大寒】            | <b>ぶり</b>   | 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   | 27.5   |
|                         | 白菜のゆず和え                | <b>ロースハム(卵なし)</b> 、昆布、煮干し                                   | ごま油、三温糖                                       | はくさい、みずな、ゆず(果汁)、ゆず(果皮)                            | うす口しょうゆ、しょうゆ、米酢  | 23.0   |
|                         | 豚汁                     | <b>豚肩肉</b> 、 <b>豚バラ肉</b> 、昆布、煮干し、米みそ白、米みそ赤                  | さつま芋も、こめサラダ油、ごま油                              | たまねぎ、ごぼう、万能ねぎ                                     | 酒、本みりん、しょうゆ  | 2.0  |
|                         | 甘酒まんじゅう【大寒・甘酒の日】       | 小豆  | <b>薄力粉</b> 、三温糖、砂糖                            |   | ベーキングパウダー、甘酒、食塩  |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 21<br>火                 | トマトクリームスパゲティ           | <b>豚肩肉</b> 、レンズ豆、 <b>生クリーム</b> 、 <b>スキムミルク</b>              | <b>スパゲッティ</b> 、こめサラダ油、塩こうじ、オリーブ油、三温糖          | たまねぎ、ふなしめじ、マッシュルーム、にんにく、トマト(缶)                    | 赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、ローリエ(粉)、食塩、こしょう  | 619  |
|                         | ハッシュドれんこん              | 大豆(煮)   | じゃがいも、でんぷん、こめサラダ油                             | れんこん  | 鶏だし顆粒、食塩、こしょう  | 23.0   |
|                         | 花野菜のサラダ                |   | こめサラダ油、三温糖                                    | ブロッコリー、カリフラワー、コーン(缶)                              | しょうゆ、米酢、食塩   | 24.3   |
|                         | 丸ごときんかんゼリー             | アガー   | はちみつ、グラニュー糖                                   | きんかん  |  | 1.7  |
|                         | 牛乳                     | <b>牛乳(飲用)</b>   |   |   |  |  |
| 22<br>水                 | ごはん                    |   | 米   |   |  | 650  |
|                         | レバーと赤魚のあまから            | <b>赤魚</b> 、鶏レバー、ひよこ豆(煮)                                     | 塩こうじ、でんぷん、さつま芋も、こめサラダ油、三温糖                    | しょうが  | 酒、しょうゆ、オースターソース  | 26.2   |
|                         | ちぢみほうれん草のカレーマヨ和え       | <b>ロースハム(卵なし)</b> 、昆布、煮干し                                   | マヨネーズ(卵なし)                                    | ほうれんそう、キャベツ                                       | 米酢、カレー粉、こしょう   | 16.5   |
|                         | わかめと豆腐のみそ汁             | 木綿豆腐、わかめ(乾燥)、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節                         |   | たまねぎ、にんじん、生しいたけ                                   |  | 2.2  |
|                         | いちご食べ比べ                |   |   | <b>いちご</b>  |  |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 23<br>木                 | ルーローハン(玄米ごはん)【台湾】      | <b>豚肩肉</b> 、 <b>豚バラ肉</b> 、 <b>うずら卵(煮)</b> 、 <b>豚もも肉</b> 、昆布 | 米、玄米、こめサラダ油、黒砂糖                               | たまねぎ、たけのこ(煮)、エリンギ、にんにく、しょうが                       | しょうゆ、酒、とりがら、本みりん、五香粉   | 706  |
|                         | タアサイとジャコウのサラダ【台湾】      | ちりめんじゃこ、昆布  | こめサラダ油、三温糖                                    | タアサイ、はくさい、にんじん、しょうが                               | とりがら、しょうゆ、米酢、食塩、ラー油  | 30.1   |
|                         | ルオポータン【台湾】             | さつま揚げ(卵なし)、昆布   | 塩こうじ  | だいこん、もやし、しょうが、万能ねぎ                                | とりがら、酒、食塩、こしょう   | 26.1   |
|                         | トウファ【台湾】               | アガー、 <b>豆乳</b>  | グラニュー糖、はちみつ                                   | クコの実、 <b>バインアップル(缶)</b> 、 <b>みかん(缶)</b>           |  | 2.3  |
|                         | 牛乳                     | <b>牛乳(飲用)</b>   |   |   |  |  |
| 24<br>金                 | おむすび(もちきび・わかめ)【給食週間】   | わかめご飯の煮、焼きのり  | 米、もちきび  |   | 天塩   | 580  |
|                         | さけの塩焼き【給食週間】           | <b>さけ</b>   |   |   | 酒、天塩   | 29.3   |
|                         | 浅漬け【給食週間】              | 昆布、煮干し  |   | キャベツ、こまつな   | 昆布茶  | 14.5   |
|                         | 芋がら入り納豆汁【給食週間】         | 生揚げ、納豆、昆布、煮干し、米みそ   | こめサラダ油  | ずいき(乾燥)、なめこ、にんじん、長ねぎ、さやいんげん                       | 本みりん   | 2.1  |
|                         | でこぼん                   |   |   | デコボン  |  |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 27<br>月                 | 五色ごはん【給食週間】            | 鶏もも肉、油揚げ、ひじき、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節                               | 米、玄米、さといも、こめサラダ油、三温糖                          | にんじん  | 本みりん、酒、うす口しょうゆ、しょうゆ  | 592  |
|                         | 竹輪のいそべ揚げ               | 竹輪(卵なし)、青のり   | <b>薄力粉</b> 、こめサラダ油                            |   | ベーキングパウダー  | 20.6   |
|                         | かぶの梅かつお和え              | <b>ベーコン(卵なし)</b> 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、さば削り節                    | こめサラダ油、はちみつ                                   | かぶ、はくさい、かぶ(葉)、梅しお                                 | うす口しょうゆ  | 17.8   |
|                         | 栄養みそ汁【給食週間】            | 絹ごし豆腐、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ赤、米みそ白                            | 米粉、でんぷん                                       | たまねぎ、にんじん、ごぼう、ふなしめじ、ほうれんそう                        | しょうゆ、食塩  | 2.4  |
|                         | 蔵出しみかん                 |   |   | 蔵出しみかん  |  |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |
| 28<br>火                 | くじらカレーライス(黒米ごはん)【給食週間】 | くじら肉、大豆(乾燥)、昆布  | 米、鉄強化米、こめサラダ油、じゃがいも、米粉                        | たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく                               | 赤ワイン、鶏だし顆粒、ナツメグ(粉)、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、こしょう、しょうゆ、チャツネ、カレー粉 | 704  |
|                         | 菜の花のたまごクリーム和え          | 昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、まぐろ削り節                                     | マヨネーズ(卵なし)、砂糖、 <b>白ねりごま</b> 、 <b>白ごま</b>      | もやし、和種なばな   | しょうゆ、食塩  | 25.9   |
|                         | 八丈島フルーツレモンケーキ          |   | <b>薄力粉</b> 、こめサラダ油、砂糖、粉糖                      | 八丈フルーツレモン   | ベーキングパウダー、米糖ミルク  | 20.7   |
|                         | ミルクク(ココア)【給食週間】        |   |   |   | ミルクク(ココア)  | 1.8  |
|                         | 牛乳 (A2ミルク)             | <b>牛乳(A2ミルク)</b>  |   |   |  |  |
| 29<br>水                 | 揚げパン(あしたばきなご)【給食週間】    | きな粉   | <b>ミルクパン</b> 、こめサラダ油、三温糖                      | あしたば(粉)   | 食塩   | 585  |
|                         | 冬野菜のポトフ                | 鶏もも肉、 <b>ベーコン(卵なし)</b> 、高野豆腐、昆布、西京みそ                        | じゃがいも、こめサラダ油                                  | かぶ、たまねぎ、めキャベツ、にんじん、ふなしめじ、セロリ、にんにく                 | 白ワイン、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、しょうゆ、食塩、こしょう  | 24.8   |
|                         | ヤーコンとひじきのツナサラダ         | まぐろ(油漬)、ひじき、昆布  | ヤーコン、こめサラダ油、三温糖                               | コーン(缶)、えだ豆(冷凍)                                    | しょうゆ、酒、本みりん、米酢、食塩、ラー油  | 26.8   |
|                         | 天草オレンジ                 |   |   | 天草オレンジ  |  | 2.2  |
|                         | 牛乳 (A2ミルク)             | <b>牛乳(A2ミルク)</b>  |   |   |  |  |
| 30<br>木                 | 深川めし【東京】               | <b>あさり</b> 、油揚げ、昆布、焼きのり                                     | 米、米粒麦、糸こんにやく(黒)、こめサラダ油、三温糖                    | ごぼう、しょうが、にんじん、しょうが                                | しょうゆ、酒、とりがら、本みりん   | 592  |
|                         | 城南小松菜と竹輪のごま和え【東京】      | 竹輪(卵なし)、昆布  | 砂糖、 <b>白ごま</b>                                | 城南こまつな、もやし、しょうが                                   | とりがら、しょうゆ、本みりん、食塩  | 31.0   |
|                         | 鶏ちゃんご汁【東京】             | 鶏もも肉、鶏むね肉、鶏砂肝、鶏もも肉、生揚げ、昆布                                   | 塩こうじ、でんぷん                                     | しょうが、はくさい、にんじん、長ねぎ、生しいたけ、みずな、にんにく                 | 食塩、酒、とりがら、しょうゆ、こしょう  | 14.1   |
|                         | 芋ようかん【東京】              | 粉寒天   | さつま芋も、さつま芋も(冷凍)、オーツミルク、砂糖                     |   | 食塩   | 2.1  |
|                         | 牛乳                     | <b>牛乳(飲用)</b>   |   |   |  |  |
| 31<br>金                 | ごはん                    |   | 米   |   |  | 635  |
|                         | トビウオのメンチカツ             | <b>とびうお(冷凍)</b> 、 <b>豚肩肉</b>                                | でんぷん、 <b>パン粉(生)</b> 、 <b>薄力粉</b> 、こめサラダ油、はちみつ | たまねぎ、にんにく   | 食塩、トマトケチャップ、こしょう、中濃ソース、ウスターソース   | 26.5   |
|                         | れんこんのシャキシャキ和え          | 昆布、煮干し  | 砂糖  | れんこん、ほうれんそう、にんじん                                  | しょうゆ、米酢、食塩   | 19.2   |
|                         | かぶのごまみそ汁               | 高野豆腐、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節                                 | ごま油、 <b>白ごま</b>                               | かぶ、たまねぎ、ふなしめじ、かぶ(葉)                               |  | 2.0  |
|                         | キウイフルーツ                |   |   | <b>キウイフルーツ</b>                                    |  |  |
| 牛乳                      | <b>牛乳(飲用)</b>          |   |   |   |  |  |