



東京農業大学稲花小学校 2023年度 10月 給食献立表



※赤字・・・食物アレルギー対応食材(全校)

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)
2 (月) 【2-1伊勢原】	◇ごはん ◇さばのカレーグリン ◇小松菜とコーンのソテー ◇ポテトオニオンスープ ◇バナナ 牛乳	さば、鶏もも肉、昆布、牛乳(飲用)	米、はちみつ、米粉、オリーブ油、こめサラダ油、無塩バター、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、エリンギ、ふなしめじ、コーン(水煮)、にんじん、セロリ、パセリ、パナ	トマトケチャップ、しょうゆ、白ワイン、カレー粉、食塩、こしょう、鶏だし顆粒、うす口しょうゆ、黒こしょう	603 24.4 17.6 1.5
3 (火)	◇雑穀ごはん ◇鶏肉の梅みそ焼き ◇りんご入りおさつサラダ ◇あさりと切干大根のうま煮 ◇手まりふと水菜のすまし汁 牛乳	鶏もも肉、西京みそ、昆布、かつお削り節、あさり、大豆(水煮)、牛乳(飲用)	米、もち米、もちきび、もちあわ、押麦、黒米、はちみつ、三温糖、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油、てまりふ	梅ひしお、りんご、きゅうり、切干しいたけ、にんじん、えのきたけ、みずな	酒、しょうゆ、天塩、食塩、こしょう、本みりん、うす口しょうゆ	614 26.7 20.4 2.5
4 (水) 【★いわしの日】	★いわしのひつまぶし ◇野菜のレモンしょうゆ和え ◇たぬき汁 ◇抹茶と甘納豆の蒸しパン 牛乳	昆布、煮干し、いわし、焼きのり、油揚げ、米みそ赤、米みそ白、豆腐、牛乳(飲用)	米、米粒麦、でんぷん、こめサラダ油、ざらめ、オリーブ油、三温糖、こんにやく(黒)、米粉、コンスタート、砂糖、甘納豆	ごぼう、しょうが、絹さや、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、レモン(果汁)、だいこん、生しいたけ、長ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、ベーキングパウダー、粉末茶	649 22.4 20.9 2.2
5 (木) 【1-1厚木】	◇スパゲッティナポリタン ◇花野菜のサラダ ◇豆乳クリームスープ ◇りんご 牛乳	いか、豚肩肉、鶏砂肝、レンズ豆、まぐろ(水煮)、昆布、米みそ白、ペーロン(卵なし)、豆乳、スキムミルク、牛乳(飲用)	スパゲッティ、こめサラダ油、オリーブ油、マヨネーズ(卵なし)、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマトピューレ、ブロッコリー、カリフラワー、レタス、こまつな、りんご	酒、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、米酢、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)	590 30.6 19.0 2.1
6 (金)	◇ごはん ◇ししゃもの青のりフライ ◇ほうれん草のゆかり和え ◇筑前煮 ◇かきたま汁 牛乳	ししゃも、青のり、昆布、かつお削り節、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、牛乳(飲用)	米、薄力粉、パン粉(乾燥)、こめサラダ油、さつまいも、ごま油、ざらめ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、さやいんげん、しいたけ(乾燥)、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ	食塩、赤じそふりかけ、酒、椎茸もどし汁、本みりん、しょうゆ、うす口しょうゆ	595 25.1 17.6 2.0
10 (火) 【★目の愛護デー】	◇きなこトースト&ガーリックトースト ◇秋の恵みのクリームシチュー ◇めめめサラダ ★甘酒ブルーベリーゼリー 牛乳	きな粉、鶏もも肉、あさり、豆乳、昆布、白いんげん豆(水煮)、米みそ白、チーズ、スキムミルク、まぐろ(水煮)、ひよこ豆(水煮)、アガー、牛乳(飲用)	無塩食パン、有塩バター、三温糖、オリーブ油、さといも、こめサラダ油、米粉、グラニュー糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、えだ豆(冷凍)、コーン(水煮)、レモン(果汁)、ブルーベリー(冷凍)	食塩、鶏だし顆粒、白ワイン、こしょう、米酢、しょうゆ、カレー粉、甘酒	715 31.7 1.6
11 (水) 【★鹿児島】	★からいもごはん ★トビウオのつけ揚げ ◇チンゲン菜のりしめし ★さつまいも汁 ◇温州みかん 牛乳	とびうお、木綿豆腐、米みそ白、油揚げ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、焼きのり、鶏もも肉、米みそ赤、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、米粒麦、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、でんぷん、三温糖、こめサラダ油、こんにやく(黒)	たまねぎ、しょうが、チンゲン菜、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、温州みかん	酒、本みりん、天塩、食塩、しょうゆ	603 27.7 19.0 1.5
12 (木)	◇切干大根入りチンジャオロース丼(麦ごはん) ◇きゅうりのじゃこ和え ◇かぼちゃ春巻 ◇スーミータン 牛乳	豚肩肉、牛もも肉、ちりめんじゃこ、わかめ(乾燥)、昆布、白いんげん豆(水煮)、卵、牛乳(飲用)	米、押麦、でんぷん、こめサラダ油、三温糖、白ごま、砂糖、春巻きの皮、薄力粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ(水煮)、切干しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、しょうが、レモン(果汁)、かぼちゃ、ふなしめじ、コーン(水煮)、みずな、クリームコーン	酒、しょうゆ、オイスターソース、鶏だし顆粒、食塩、こしょう、とりがら、米酢、うす口しょうゆ、本みりん	630 25.2 19.7 2.2
13 (金)	◇ごはん ◇さんまのかんろ煮 ◇白菜のおひたし ◇豚汁 ◇柿 牛乳	さんま、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、まぐろ削り節、豚肩肉、豚バラ肉、米みそ白、米みそ赤、牛乳(飲用)	米、三温糖、砂糖、じゃがいも、こめサラダ油、ごま油	しょうが、長ねぎ、はくさい、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、万能ねぎ、かき	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	654 25.9 25.1 2.2
16 (月) 【2-2伊勢原】	◇ごはん ◇秋さけのちゃんちゃん焼き ◇青のりポテト ◇かぶのすまし汁 ◇りんご 牛乳	さけ、米みそ白、大豆(水煮)、青のり、生揚げ、昆布、かつお削り節、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、無塩バター、さといも、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、かぶ、生しいたけ、かぶ(葉)、りんご	酒、食塩、黒こしょう、本みりん、しょうゆ、天塩、うす口しょうゆ	594 25.6 16.5 1.8
17 (火) 【★農大食材】	◇かぼちゃのカレーライス(玄米ごはん) ◇コルスローサラダ ★フルーツカムカムジュレ和え 牛乳	豚レバー、豚肩肉、レンズ豆、昆布、アガー、牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、ラード、米粉、マヨネーズ(卵なし)、塩こうじ、三温糖、砂糖、はちみつ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン(水煮)、レモン(果汁)、カムカムドリンク、マスカット、りんご(缶)、桃(缶)、洋梨(缶)、みかん(缶)、缶詰の汁	酒、鶏だし顆粒、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、ナツメグ(粉)、こしょう、ココアパウダー、パプリカ(粉)、ターメリック(粉)、食塩、チャツネ、しょうゆ、カレー粉	689 21.2 21.0 1.4
18 (水)	◇エビチャーハン ◇家常豆腐 ◇ワンタンスープ ◇温州みかん 牛乳	卵、えび、なると(卵なし)、豚もも肉、生揚げ、昆布、米みそ赤、ほたて貝柱(水煮)、牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、砂糖、ごま油、三温糖、でんぷん、ワンタンの皮、はるさめ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、たけのこ(水煮)、さやいんげん、さくらんぼ(乾燥)、エリンギ、チンゲン菜、温州みかん	本みりん、オイスターソース、酒、鶏だし顆粒、食塩、米酢、しょうゆ、こしょう、トウバンジャン	588 28.7 18.8 2.2
19 (木) 【1-2厚木】	◇けんちんうどん ◇竹輪と小松菜のサラダ ◇五平もち ◇早生みかん 牛乳	鶏もも肉、油揚げ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、大豆(水煮)、しらす、米みそ白、竹輪(卵なし)、牛乳(飲用)	うどん、こめサラダ油、ごま油、こんにやく(黒)、ざらめ、米、砂糖、白ごま、三温糖	だいこん、にんじん、長ねぎ、生しいたけ、こまつな、キャベツ、早生みかん	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢、鶏だし顆粒	585 22.0 20.5 1.9
20 (金)	◇ごはん ◇鶏ごぼうつくね ◇れんこんのたらこ和え ◇白いんげん豆とさつま芋の甘煮 ◇わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	鶏もも肉、鶏砂肝、おから、ひじき、米みそ白、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、たらこ、白いんげん豆、木綿豆腐、わかめ(乾燥)、米みそ赤、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、でんぷん、砂糖、さつまいも、はちみつ、無塩バター	ごぼう、長ねぎ、しょうが、えのきたけ、れんこん、チンゲン菜、にんじん、はくさい	食塩、黒こしょう、酒、しょうゆ、本みりん	631 24.5 18.9 1.9
23 (月)	◇ごはん ◇さわらのごまだれ焼き ◇すまこんぶサラダ ◇大根のそぼろ煮 ◇じゃが芋のみそ汁 牛乳	さわら、昆布、煮干し、まぐろ(水煮)、きざみ昆布、鶏もも肉、レンズ豆、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、三温糖、白ねりごま、白ごま、はるさめ、こめサラダ油、でんぷん、じゃがいも	キャベツ、にんじん、長ねぎ、レモン(果汁)、だいこん、さやいんげん、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ	酒、食塩、しょうゆ、本みりん、米酢、洋からし(粉)	600 29.7 17.3 2.0
24 (火)	◇ごはん ◇すき焼き煮 ◇かぶのあちら漬け ◇小魚と大豆のかりかり ◇温州みかん 牛乳	豚肩肉、牛バラ肉、焼き豆腐、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、煮干し、大豆(水煮)、牛乳(飲用)	米、砂糖、糸こんにやく(白)、こめサラダ油、ざらめ、でんぷん	はくさい、生しいたけ、長ねぎ、にんじん、絹さや、かぶ、きゅうり、しょうが、温州みかん	酒、しょうゆ、本みりん、米酢、天塩、一味唐辛子、食塩、カレー粉	645 27.4 22.6 1.5
25 (水)	◇わかめごはん ◇八丈の塩こうじから揚げ ◇ビーフンサラダ ◇いものご汁 ◇柿 牛乳	わかめご飯の素、はたはた、ロースハム(卵なし)、昆布、煮干し、鶏もも肉、油揚げ、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、米粒麦、塩こうじ、でんぷん、こめサラダ油、ビーフン、三温糖、白ごま、さといも	しょうが、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、まいたけ、長ねぎ、かき	酒、しょうゆ、米酢、食塩、洋からし(粉)	586 23.1 18.0 2.2
26 (木) 【★フランス】	★ソフトフランスパン ★アッシュ・バルマンティエ ★キャロットラペ ★ベイザンススープ 牛乳	豆乳、白いんげん豆(水煮)、牛もも肉、豚もも肉、豚レバー、レンズ豆、昆布、チーズ、ペーロン(卵なし)、牛乳(飲用)	ソフトフランスパン、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト(缶)、パセリ、にんじん、りんご、レーズン、キャベツ、さやいんげん	酒、ナツメグ(粉)、赤ワイン、ウスターソース、ローリエ(粉)、食塩、こしょう、りんご酢、鶏だし顆粒、しょうゆ	621 28.9 21.8 2.4
27 (金) 【★十三夜】	◇ごはん ◇ホッポのみりん焼き ◇ほうれん草とひじきのごま和え ◇なめこ汁 ★いが栗だんご 牛乳	シマホッポ、粉かつお節、ひじき、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、木綿豆腐、米みそ赤、米みそ白、白いんげん豆(水煮)、牛乳(飲用)	米、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、白ごま、さつまいも、砂糖、栗(煮)、薄力粉、そうめん、こめサラダ油	ほうれんそう、もやし、なめこ、長ねぎ、みずな	本みりん、うす口しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩	652 24.3 17.5 2.2
30 (月) 【★ハロウィン】	◇キャロットピラフ ★ディアボラチキン ◇かいそうサラダ ◇小エビとマカロニのスープ ★パンキプリン ◇乳酸菌飲料(ジョアブレン)	まぐろ(油漬)、鶏もも肉、ロースハム(卵なし)、昆布、海藻(乾燥)、小エビ(乾燥)、豆乳、アガー、生クリーム、ジョア(プリン)	米、米粒麦、こめサラダ油、有塩バター、米粉、オリーブ油、砂糖、リボンマカロニ	にんじん、マッシュルーム、さやいんげん、たまねぎ、パセリ、にんにく、鷹の爪、キャベツ、だいこん、コーン(水煮)、こまつな、かぼちゃ(水煮)	鶏だし顆粒、食塩、こしょう、酒、黒こしょう、白ワイン、しょうゆ、本みりん、米酢、うす口しょうゆ、パコラエッセンス、ココアパウダー	629 23.6 18.0 2.2