



東京農業大学稲花小学校 2023年度 6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)
1 (木)	◇ごはん ◇鶏肉のんにんにろり焼き ◇小松菜のからし和え ◇切干大根のごろ煮 ◇なすと厚揚げのみそ汁 牛乳	鶏もも肉、昆布、煮干し、まぐろ(水煮)、ベーコン(卵なし)、大豆(水煮)、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、 牛乳(飲用)	米、でんぷん、三温糖、こめサラダ油、塩こうじ	にんにく、こまつな、もやし、切干しだいこん、にんじん、なす、たまねぎ、万能ねぎ	酒、食塩、しょうゆ、本みりん、洋からし(粉)	596 27.8 18.5 2.0
5 (月) 【★アメリカ】	★ジャンバラヤ ◇サーモンの香味グリル ◇コルスローサラダ ★チキンヌードルスープ ◇国産バレンシアオレンジ 牛乳	あさり 、ウィンナー(卵なし)、 ひよこ豆(水煮) 、 トラウトサーモン 、昆布、鶏もも肉、 牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、 パルメザン粉(乾燥) 、オリーブ油、三温糖、 マカロニ	トマト(缶)、にんにく、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、緑パプリカ、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン(果汁)、セロリ、オレング	食塩、酒、白ワイン、鶏だし顆粒、ウスターソース、しょうゆ、本みりん、カレー粉、チリパウダー、パプリカ(粉)、黒こしょう、バジル(粉)、こしょう	619 26.7 25.2 2.2
6 (火)	◇ともろこしごはん ◇ポテトコロッケ ◇切干大根とほうれん草のりし和え ◇ごまみそ汁 ◇びわ 牛乳	豚肩肉、鶏砂肝、おから、 チーズ 、 スキムミルク 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、焼きのり、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、こめサラダ油、じゃがいも、 薄力粉 、 パン粉(生) 、はちみつ、三温糖、ごま油、 白ごま	ともろこし、たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、ほうれん草、レモン(果汁)、生しいたけ、長ねぎ、さやいんげん、びわ	酒、天塩、食塩、こしょう、赤ワイン、トマトケチャップ、中濃ソース、うす口しょうゆ、本みりん、しょうゆ、米酢	648 24.0 21.7 1.9
7 (水)	◇ベーコンとアスパラのクリームスパゲティ ◇小松菜のサラダ ◇米粉のパナナケーキ 牛乳	ベーコン(卵なし)、鶏もも肉、昆布、 牛乳(調理用) 、白いんげん豆(水煮)、 スキムミルク 、西京みそ、 チーズ 、まぐろ(水煮)、 豆乳 、 牛乳(飲用)	スパゲッティ 、オリーブ油、米粉、こめサラダ油、砂糖	アスパラガス、たまねぎ、ぶなしめじ、にんにく、こまつな、レタス、赤パプリカ、バナナ	白ワイン、鶏だし顆粒、本みりん、しょうゆ、食塩、黒こしょう、米酢、こしょう、ペーキングパウダー	661 27.0 26.1 1.8
8 (木)	◇ごはん ◇赤魚のしぐれ煮 ◇チンゲン菜のおひたし ◇うずら豆の甘露煮 ◇油ふとかぼちゃのみそ汁 牛乳	赤魚 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、まぐろ削り節、うずら豆、米みそ赤、米みそ白、 牛乳(飲用)	米、でんぷん、こめサラダ油、こんにゃく(白)、三温糖、砂糖、 仙台ふ	しょうが、新ごぼう、にんじん、さやいんげん、チンゲン菜、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、酒、食塩、本みりん	586 24.3 13.0 2.2
9 (金) 【★入梅】 【2年生田舎】	◇ごはん ★入梅いわしのかば焼き ★蒸し鶏とわかめの梅和え ◇奥汁 ★あじさいゼリー 牛乳	いわし 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、鶏むね肉、わかめ(乾燥)、豚もも肉、大豆、油揚げ、 豆乳 、米みそ白、米みそ赤、粉かつお節、粉寒天、 カルピス 、 牛乳(飲用)	米、でんぷん、米粉、こめサラダ油、三温糖、 白ごま 、砂糖、はちみつ、グラニュー糖	しょうが、ブロッコリー、はくさい、梅びしお、にんじん、長ねぎ、さやいんげん、ぶどうジュース、クランベリージュース	酒、しょうゆ、本みりん、食塩、白ワイン	627 29.4 17.3 1.8
12 (月)	◇ごはん ◇いなだのねぎみそ焼き ◇小松菜のおかか和え ◇五目煮豆 ◇かぼちゃすいとん汁 牛乳	いなだ 、西京みそ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、まぐろ削り節、鶏もも肉、大豆(水煮)、角切り昆布、絹ごし豆腐、生揚げ、 牛乳(飲用)	米、三温糖、こんにゃく(黒)、こめサラダ油、白玉粉	長ねぎ、こまつな、キャベツ、れんこん、にんじん、生しいたけ、かぼちゃ(水煮)、ごぼう、万能ねぎ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩	613 28.3 18.6 1.7
13 (火) 【1年生試食会】	◇キムチチャーハン ◇春巻 ◇トマトとしらすのかき玉汁 ◇タピオカココナッツノイミルク 牛乳	豚肩肉、鶏砂肝、はたて貝柱(水煮)、 卵 、しらす、昆布、 豆乳 、 牛乳(飲用)	米、玄米、砂糖、こめサラダ油、はるさめ、でんぷん、 春巻きの皮 、 薄力粉 、タピオカ、グラニュー糖	長ねぎ、たまねぎ、はくさい、キムチ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、にんじん、トマト、さやいんげん、パイナップル(缶)、みかん(缶)、 ココナッツミルク	オイスターソース、本みりん、食塩、しょうゆ、こしょう、鶏だし顆粒、うす口しょうゆ、パコエッセンス	640 23.7 21.4 2.6
14 (水)	◇チーズパン(結び) ◇ビーフンチュー ◇ツナサラダ ◇きんごろ ◇青肉メロン 牛乳	牛もも肉、昆布、米みそ、 牛乳(調理用) 、 チーズ 、まぐろ(水煮)、いり大豆、黒砂糖、きな粉、 牛乳(飲用)	チーズパン 、 薄力粉 、こめサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、 メロン	酒、食塩、黒こしょう、赤ワイン、トマトケチャップ、中濃ソース、ココアパウダー、パプリカ(粉)、ローリエ(粉)、米酢、しょうゆ、こしょう	617 30.1 25.4 2.2
15 (木)	◇ごはん ◇マゴロの竜田揚げ ねぎソース ◇はるさめサラダ ◇ゆでともろこし ◇なめこ汁 牛乳	キメジマゴロ 、昆布、煮干し、木綿豆腐、わかめ(乾燥)、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、 牛乳(飲用)	米、塩こうじ、でんぷん、こめサラダ油、ごま油、砂糖、はちみつ、はるさめ、マヨネーズ(卵なし)、 白ごま	しょうが、鷹の爪、長ねぎ、にんにく、きくらげ(乾燥)、こまつな、もやし、にんじん、ともろこし、なめこ、たまねぎ	酒、しょうゆ、米酢、食塩、洋からし(粉)、本みりん	643 26.8 18.4 1.8
16 (金) 【★大分県】	★ひじき飯 ★とり天 ◇即席揚げ ★武者汁 ◇小玉すいか 牛乳	油揚げ、大豆、ひじき、昆布、煮干し、鶏もも肉、塩昆布、さつま揚げ(卵なし)、米みそ、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、こめサラダ油、三温糖、米粉、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく(黒)	ごぼう、しいたけ(乾燥)、にんじん、しょうが、にんにく、はくさい、きゅうり、だいこん、長ねぎ、すいか	本みりん、酒、うす口しょうゆ、椎茸もどし汁、しょうゆ、こしょう、ペーキングパウダー、食塩	585 25.3 19.5 2.0
19 (月) 【ブル開き】	◇カミカミごはん ◇厚焼きたまご ◇花野菜のみそドレッシング ◇鶏じゃが ◇冷凍みかん 牛乳	小女子(乾燥)、さば削り節、さざみ昆布、木綿豆腐、 卵 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ白、鶏もも肉、生揚げ、 牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、砂糖、 白ごま 、マヨネーズ(卵なし)、塩こうじ、じゃがいも、ざらめ	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン(水煮)、レモン(果汁)、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん、みかん(冷凍)	しょうゆ、本みりん、米酢、うす口しょうゆ、酒、食塩、こしょう	660 27.4 20.7 1.9
20 (火)	◇ジャージャー麺 ◇もち米だんご ◇わかめスープ ◇さくらんぼ 牛乳	豚もも肉、レンズ豆、米みそ、昆布、鶏もも肉、鶏砂肝、しほり豆腐、ベーコン(卵なし)、わかめ(乾燥)、 牛乳(飲用)	中華めん 、こめサラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、砂糖、もち米	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ(乾燥)、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、だいこん、えのきたけ、さくらんぼ	酒、トウバンジャン、テンメンジャン、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう、椎茸もどし汁、鶏だし顆粒、米酢、うす口しょうゆ、本みりん	615 29.5 17.8 2.9
21 (水)	◇シーフードリア ◇ポテトサラダ ◇まめめスープ ◇ブラム ◇乳酸菌飲料(ジョアブレン)	あさり 、えび、白いんげん豆(水煮)、 牛乳(調理用) 、昆布、 スキムミルク 、 チーズ 、まぐろ(水煮)、鶏もも肉、大豆(水煮)、 ひよこ豆(水煮) 、 ジョアブレン	米、玄米、オリーブ油、米粉、こめサラダ油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、コーン(水煮)、ぶなしめじ、パセリ、きゅうり、セロリ、エリンギ、えだ豆(冷凍)、こまつな、ブラム	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、米酢、うす口しょうゆ、鶏だし顆粒、本みりん、しょうゆ、酒	618 27.6 14.4 1.9
22 (木) 【★和歌山県】	◇ごはん ★さわらの梅も焼き ◇ほうれん草のごま和え ★ずるぽ ◇塩豚汁 牛乳	さわら 、西京みそ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、油揚げ、豚肩肉、豚バラ肉、粉かつお節、 牛乳(飲用)	米、はちみつ、三温糖、 白ごま 、こめサラダ油、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく(黒)、塩こうじ	梅びしお、ほうれん草、キャベツ、だいこん、にんじん、生しいたけ、長ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、本みりん、米酢	590 27.2 18.7 2.1
23 (金) 【★沖縄県】	★タコライス(麦ごはん) ★もずく汁 ★サターアングギー 牛乳	豚もも肉、牛もも肉、豚レバー、大豆(水煮)、レンズ豆、 チーズ 、昆布、さば厚削り節、宗田厚削り節、もずく(冷凍)、米みそ、 卵 、黒砂糖、 牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、三温糖、 薄力粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト	酒、ナツメグ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、チリパウダー、こしょう、米酢、ペーキングパウダー	709 29.2 22.9 2.0
26 (月)	◇ココアメロンパン ◇夏野菜ポトフ ◇わかめサラダ ◇国産バレンシアオレンジ 牛乳	卵 、 スキムミルク 、鶏もも肉、ベーコン(卵なし)、 ひよこ豆 、昆布、まぐろ(水煮)、わかめ(乾燥)、 牛乳(飲用)	ココアパン 、 薄力粉 、三温糖、 無塩バター 、オリーブ油、じゃがいも、こめサラダ油	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、緑ズッキーニ、ヤングコーン、はくさい、ブロッコリー、レモン(果汁)、オレング	ココアパウダー、バニラエッセンス、白ワイン、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、しょうゆ、食塩、こしょう、米酢	613 25.7 22.0 2.0
27 (火)	◇ごはん ◇さばのみそ煮 ◇お揚げとほうれん草の和え物 ◇大学いも ◇じゅんさいのすまし汁 牛乳	さば 、昆布、かつお削り節、米みそ赤、油揚げ、さば削り節、 牛乳(飲用)	米、三温糖、さつまいも、こめサラダ油、砂糖、水あめ、 黒ごま 、 花ふ	しょうが、長ねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、じゅんさい(水煮)、ぶなしめじ、万能ねぎ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢、うす口しょうゆ	618 24.1 18.3 1.9
28 (水) 【4年生宿泊学習】	◇ごはん ◇高野豆腐入り酢豚 ◇じゃこサラダ ◇スミータン ◇さくらんぼ 牛乳	豚肩肉、高野豆腐、昆布、ちりめんじゃこ、焼きのり、 卵 、 牛乳(飲用)	米、砂糖、でんぷん、こめサラダ油、ごま油、三温糖	しょうが、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、生しいたけ、にんにく、もやし、チンゲン菜、エリンギ、コーン(水煮)、なら、クリームコーン、さくらんぼ	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、鶏だし顆粒、しょうゆ、食塩、うす口しょうゆ、本みりん	669 27.4 23.0 1.8
29 (木) 【4年生宿泊学習】	◇わかめごはん ◇マバルのごまだれ焼き ◇ゆで豚と野菜のぼんず和え ◇じゃが芋とスナップエンドウのみそ汁 ◇青肉メロン 牛乳	わかめごはんの素、 マバル 、昆布、煮干し、豚肩肉、米みそ赤、米みそ白、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、三温糖、 白ねりごま 、 白ごま 、でんぷん、じゃがいも	キャベツ、アスパラガス、にんじん、レモン(果汁)、たまねぎ、スナップエンドウ、えのきたけ、 メロン	酒、食塩、しょうゆ、本みりん、米酢	586 22.7 19.4 2.2
30 (金) 【★夏越の祓】 【4年生宿泊学習】	★夏越ごはん(雑穀ごはん) ◇小松菜としめじの煮びたし ◇かす汁 ★水無月 牛乳	しらす、小豆び(乾燥)、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、生揚げ、豚もも肉、米みそ白、粉かつお節、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、もち米、もちぎ、もちあわ、黒米、米粉、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油、砂糖、でんぷん、こんにゃく(黒)、白玉粉、上新粉、 薄力粉 、三温糖、甘納豆	たまねぎ、さやいんげん、ごぼう、にんじん、こまつな、はくさい、ぶなしめじ、だいこん、長ねぎ	ペーキングパウダー、本みりん、しょうゆ、酒、うす口しょうゆ、食塩、酒かす	689.0 23.1 18.2 2.3