



7月のこんだて



2020年 7月

東京農業大学稲花小学校

日	献立名	主にからだをつくるもの	主に熱や力のもとになるもの	おもにからだの調子を整えるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1水	ごはん 白身魚の包み揚げ 梅風味 ひじきの和え物 肉じゃが 牛乳	ホキ、チーズ、ひじき、ソナ、豚肩肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、牛乳(飲用)	米、さとう、春巻きの皮、小麦粉、こめサラダ油、三温糖、じゃがいも、糸こんにゃく	ねり梅、はくさい、枝豆、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	酒、しょうゆ、みりん、米酢、食塩、こしょう	558 kcal 25.3 g 17.4 g 1.6 g
2木	チンジャオロース丼 もずくスープ とうがんのフルーツポンチ 牛乳	豚モモ肉、木綿豆腐、もずく、干し貝柱、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、でんぶん、さとう、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ふなしめじ、みかん缶、パイン缶、すいか、とうがん、レモン果汁	酒、しょうゆ、オイスターソース、食塩、こしょう、白だし、白ワイン	505 kcal 18.9 g 12.5 g 1.6 g
3金	ごはん おからハンバーグ トマミソース アスパラ、ポテトソテー ABCスープ はちみつりんごゼリー / 牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、おから、ひじき、豆腐、スキムミルク、粉チーズ、米みそ、赤、ほたてフレーク、昆布、イナアガー、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、でんぶん、パン粉、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油、はちみつ	玉ねぎ、にんじん、ふなしめじ、マッシュルーム、アスパラガス、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、ホールコーン、セロリ、パセリ、りんごジュース、りんご缶	食塩、こしょう、ナツメグ、ノンエッグマヨネーズ、トマケチャップ、ウスターソース、みりん、白ワイン、しょうゆ	565 kcal 20.7 g 16.3 g 1.7 g
6月	麦ごはん 麻婆豆腐 海鮮餃子 チンゲン菜のごま和え 牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、レンズ豆、米みそ、赤、八丁みそ、米みそ、白、いか、えび、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、ごま油、さとう、でんぶん、さとう、ごま油、こめサラダ油、三温糖、白ごま	ねぎ、万能ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、だいず、もやし、にんじん、きくらげ	酒、トウバンジャン、鳥がらだし、しょうゆ、みりん、オイスターソース、カレー粉、ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう	530 kcal 23.7 g 14.9 g 1.7 g
7火	ちらしずし そめん汁 どりのレモン煮 七夕ゼリー 牛乳	牛乳(飲用)、昆布、たまご、竹輪、鶏むね肉、宗田厚削り節、さば厚削り節、糸寒天	米、さとう、こめサラダ油、白ごま、そめん、焼きふ、小麦粉、でんぶん、グラニュー糖	にんじん、れんこん、干しいたけ、かんぴょう、オクラ、枝豆、水菜、レモン果汁、ぶどうジュース、ナタデココ、パイン缶	酒、米酢、食塩、しょうゆ、みりん、白ワイン	549 kcal 22.5 g 16.6 g 2.4 g
8水	茶めし・茶ふりかけ 鶏肉のケリル 九条ネギのソース 水菜の東寺和え いとこ汁 牛乳	ちりめんじゃこ、青のり、鶏もも肉、ゆず、昆布、削り節、小豆、西京みそ、米みそ、赤、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、オリーブ油、塩、ごし、米粉、こめサラダ油、さとう、はちみつ、ごま油、白ごま、こんにゃく	九条ねぎ、にんにく、しょうが、水菜、もやし、にんじん、かぼちゃ、なす	煎茶、みりん、天塩、酒、しょうゆ、米酢、白だし	505 kcal 22.7 g 14.7 g 2.0 g
9木	モチキ入りパプリカライス 魚介のクリームソース イリアンサラダ タピオカフルーツ ジョア(乳酸菌飲料)	鶏こま肉、ほたて、えび、あさり、昆布、豆腐、米みそ、白、生クリーム、スキムミルク、チーズ、ジョア	米、もちぎ、オリーブ油、こめサラダ油、米粉、有塩バター、さとう、タピオカ	玉ねぎ、ふなしめじ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、赤パプリカ、パズル、りんご缶、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、みかん缶、パイン缶	パプリカ粉、白ワイン、鳥がらだし、食塩、こしょう、米酢、パニラエッセンス	546 kcal 19.7 g 9.9 g 1.3 g
10金	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ごまつなのごま浸し じゃがいもの磯和え なめこ汁 / 牛乳	塩、大豆、青のり、きざみあげ、煮干し、米みそ、赤、米みそ、白、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、塩、ごし、三温糖、白ごま、じゃがいも、でんぶん、こめサラダ油	ごまつな、はくさい、にんじん、なめこ、だいこん、絹さや、ねぎ	みりん、うす口しょうゆ、しょうゆ、食塩	477 kcal 20.7 g 13.5 g 1.8 g
13月	ムロ節ごはん 筑前煮 切干大根サラダ 抹茶だんご 牛乳	むろ節、鶏もも肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、竹輪、絹ごし豆腐、きな粉、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、さつまいも、こんにゃく、こめサラダ油、塩、ごし、ざらめ、さとう、上新粉、白玉粉、黒みつ、でんぶん	万能ねぎ、にんじん、たけのこ、ふき水、煮、絹さや、干しいたけ、切干だいこん、きゅうり	しょうゆ、酒、椎茸もど汁、食塩、みりん、ノンエッグマヨネーズ、米粉、抹茶	510 kcal 21.2 g 13.1 g 2.4 g
14火	中華丼(麦ごはん) 中華コンスープ 枝豆パンサンスー 牛乳	豚こま肉、えび、いか、鶏こま肉、絹ごし豆腐、ちりめんじゃこ、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、でんぶん、はるさめ、ごま油、さとう	きくらげ、はくさい、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、絹さや、しょうが、にんにく、ホールコーン、クリームコーン、チンゲン菜、枝豆、もやし、きゅうり	酒、鳥がらだし、オイスターソース、しょうゆ、みりん、こしょう、食塩、米酢、ホールコーン、クリームコーン	532 kcal 23.4 g 15.4 g 2.7 g
15水	ソース焼きそば イカときゅうりのピリカラ 青菜とツクのスープ おかしな目玉焼きゼリー 牛乳	豚こま肉、豚バラ肉、いか、米みそ、赤、あさり、昆布、イナアガー、豆腐、牛乳(飲用)	中華めん、塩、ごし、こめサラダ油、フード、ごま油、三温糖、ツク、さとう	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、チンゲン菜、ふなしめじ、ねぎ、アブリコ缶	酒、ウスターソース、中濃ソース、オイスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、米酢、トウバンジャン、鳥がらだし、パニラエッセンス	506 kcal 21.5 g 15.3 g 3.3 g
16木	子ぎつねごはん しゃも磯辺揚げ 花野菜のみそドレッシング和え たけのこのすまし汁 牛乳	昆布、鶏ひき肉、きざみあげ、しゃも、青のり、豆腐、米みそ、白、わかめ、木綿豆腐、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、三温糖、小麦粉、塩、ごし	にんじん、しょうが、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ホールコーン、レモン果汁、たけのこ、えのきたけ、絹さや	酒、しょうゆ、食塩、みりん、ベーキングパウダー、ノンエッグマヨネーズ、こしょう、うす口しょうゆ	457 kcal 18.4 g 14.7 g 2.1 g
17金	ゆかりごはん チキン南蛮 キャベツサラダ あざりのみそ汁 牛乳	鶏もも肉、あざり、きざみあげ、煮干し、米みそ、赤、米みそ、白、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、さとう、小麦粉、こめサラダ油、三温糖	玉ねぎ、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、パセリ、ごまつな、ねぎ	ゆかり、酒、食塩、こしょう、米酢、みりん、しょうゆ、トマケチャップ、ノンエッグマヨネーズ、カレー粉	527 kcal 22.2 g 17.9 g 1.7 g
20月	カツカレーライス(麦ごはん) キャベツとインゲンのコールスロー 白玉ポンチ 牛乳	豚ヒレ肉、ひよこ豆、昆布、絹ごし豆腐、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、小麦粉、パン粉、こめサラダ油、じゃがいも、レード、三温糖、白玉粉、さとう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、さやいんげん、赤パプリカ、トマトジュース、りんご缶、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、みかん缶、レーズン	食塩、こしょう、鳥がらだし、トマケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、ターメリック、パプリカ粉、コリアン、しょうゆ、チキンス、カレー粉、ノンエッグマヨネーズ、米酢、白ワイン、オレンジキュラソー	591 kcal 17.4 g 18.1 g 1.4 g
21火	スパゲティミートソース 2色アスパラのオニオンドレッシングサラダ かぶのスープ りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉、レンズ豆、チーズ、ベーコン、昆布、粉寒天、牛乳(飲用)	スパゲッティ、オリーブ油、さとう、こめサラダ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ビーマン、トマト缶、キャベツ、アスパラガス、ホワイトアスパラ、かぶ、ふなしめじ、ホールコーン、りんごジュース、りんご缶	赤ワイン、ナツメグ、ローリエ、こしょう、食塩、ウスターソース、トマケチャップ、白ワイン、米酢、しょうゆ、天塩、鳥がらだし、みりん	521 kcal 21.4 g 15.7 g 2.3 g
22水	麦ごはん ひよこ豆のコロッケ きゅうりのピリカラ 呉汁 牛乳	牛乳(飲用)、豚ひき肉、ひよこ豆、豆腐、大豆、煮干し、豚こま肉、米みそ、白、米みそ、赤	米、おしむぎ、こめサラダ油、じゃがいも、でんぶん、小麦粉、パン粉、ごま油、さとう	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、だいこん、にんにく、しょうが、ふなしめじ、ごまつな	食塩、こしょう、赤ワイン、ウスターソース、中濃ソース、トウバンジャン、しょうゆ、みりん、米酢	576 kcal 19.5 g 18.3 g 1.8 g
27月	枝豆ごはん あじの涼風南蛮漬 雷こんにゃく おくずかけ(宮城県) 牛乳	牛乳(飲用)、昆布、豆あじ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、油あげ	米、おしむぎ、こめサラダ油、でんぶん、小麦粉、さとう、こんにゃく、ごま油、じゃがいも、白玉麩、さつまいも、でんぶん	枝豆、しょうが、玉ねぎ、トマト、こほう、にんじん、さやいんげん	食塩、酒、こしょう、米酢、しょうゆ、みりん、ガーリックパウダー、七味唐辛子	499 kcal 19.6 g 16.2 g 2.1 g
28火	麦ごはん ひじきとジャコふりかけ 肉じゃが ごまつなのおひたし オレングジュース	ひじき、ちりめんじゃこ、豚こま肉、鶏こま肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、粉かつお節	米、おしむぎ、こめサラダ油、さとう、じゃがいも、こんにゃく、さつまいも	みかん、オレンジジュース、にんじん、玉ねぎ、ふなしめじ、さやいんげん、もやし、ごまつな、しょうが、にんにく、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒	456 kcal 17.6 g 3.6 g 2.3 g
29水	ごはん 揚げきょうざ はるさめサラダ 鯛とわかめのスープ 牛乳	牛乳(飲用)、豚ひき肉、米みそ、赤、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、鶏こま肉、たまご、わかめ	米、こめサラダ油、きょうざの皮、ごま油、でんぶん、はるさめ、さとう	キャベツ、ねぎ、干しいたけ、ふなしめじ、にんにく、しょうが、レタス、もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	食塩、こしょう、しょうゆ、米酢、洋からし、酒	493 kcal 15.4 g 15.9 g 2.0 g
30木	トマトソルト チキンレモンソテー 夏野菜サラダ ジョア(乳酸菌飲料)	ジョア、ベーコン、鶏ひき肉、粉チーズ、鶏こま肉	米、おしむぎ、オリーブ油、こめサラダ油、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、ふなしめじ、エリンギ、しょうが、ホールトマト、パセリ、レモン果汁、キャベツ、ズッキーニ	トマケチャップ、ローリエ、タイム、白ワイン、食塩、こしょう、米酢、粒マスタード	489 kcal 21.6 g 13.5 g 2.3 g
31金	ごはん 赤魚のしくれ煮 冬瓜とオクラのみそ汁 山形くだものゼリー 牛乳	牛乳(飲用)、赤魚、昆布、削り節、油あげ、米みそ、白、米みそ、赤、粉寒天	米、でんぶん、こめサラダ油、こんにゃく、三温糖、白ごま、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、とうがん、オクラ、りんご缶、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶	しょうゆ、酒、食塩	544 kcal 17.7 g 12.5 g 2.0 g

★献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。