



# 12月こんだて

2021年12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 嬉豚豚のヒレカツ ごまソース キャベツとコーンのサラダ 大豆と切り昆布の煮物 あざりと水菜のみそ汁 牛乳	豚ひれ肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,さつま揚げ(卵なし),大豆,さきみ昆布,あざり,わかめ(乾燥),米みそ赤,米みそ白,牛乳(飲用)	米,薄力粉,パン粉(生),こめサラダ油,白ごま,三温糖,糸こんにゃく(黒),マヨネーズ(卵なし)	キャベツ,コーン(水煮),赤パプリカ,レモン(果汁),にんじん,かぶ,みずな,長ねぎ	食塩,こしょう,中濃ソース,トマトケチャップ,米酢,酒,しょうゆ,本みりん	602 kcal 27.0 g 18.1 g 2.3 g
2木	ごはん いわしのさんが焼き ちぢみほうれん草のおぼろ和え 根菜汁 牛乳 乳酸菌飲料(ジョアマスクット)	いわし,鶏もも肉,鶏砂肝,米みそ赤,焼きのり,ゆば,粉かつお節,豚バラ肉,昆布,かつお削り節,粉寒天,牛乳(調理用),生クリーム,スキムミルク,ジョア(マスクット)	米,こめサラダ油,でんぶん,三温糖,塩こうじ,さつまいも,ごま油,グラニュー糖	にんじん,しょうが,長ねぎ,しそ葉,たまねぎ,ほうれん草,もやし,だいこん,ごぼう,万能ねぎ,みかん(缶)	しょうゆ,うす口しょうゆ,本みりん,酒,食塩,パナラエッセンス	584 kcal 24.6 g 13.4 g 1.8 g
3金	もちぎんりハブリカライス チキンクリームソース ビーンズナゲット ひじきサラダ	鶏もも肉,ベーコン(卵なし),昆布,豆乳,豆乳クリーム,米みそ白,スキムミルク,チーズ,焼き豆腐,大豆(水煮),ツナ(油漬),ひじき,牛乳(飲用)	米,もちぎんり,オリーブ油,こめサラダ油,米粉,薄力粉,でんぶん,三温糖,砂糖,マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム,さやいんげん,にんにく,レタス,ブロッコリー,コーン(水煮)	パプリカ(粉),白ワイン,鶏だし顆粒,ローリエ(粉),食塩,こしょう,ガーリックパウダー,黒こしょう,ベーキングパウダー,チリパウダー,しょうゆ,酒,本みりん,米酢	655 kcal 31.6 g 22.7 g 2.0 g
6月	ごはん / のりつくた煮 メヒカリのから揚げ 小松菜のごま和え たけのこ芋とうずらたまごのそぼろ煮 夢オレンジ 牛乳	きざみのり,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,メヒカリ,鶏もも肉,生揚げ,うずら(卵),米みそ赤,牛乳(飲用)	米,砂糖,でんぶん,米粉,こめサラダ油,三温糖,白ごま,たけのこいも	しょうが,こまつな,キャベツ,たまねぎ,にんじん,絹さや,夢オレンジ	しょうゆ,酒,本みりん,食塩	655 kcal 27.2 g 17.7 g 2.2 g
7火	しらすと九条ねぎのオーストリアーモンドトースト とりだんごと白菜のスープ煮 かぼちゃとお豆のヨーグルトサラダ りんご 牛乳	しらす,チーズ,鶏むね肉,鶏もも肉,鶏砂肝,昆布,レッドピース(水煮),ひよこ豆,プレーンヨーグルト,牛乳(飲用)	無塩食パン,有塩バター(はちみつ),アーモンド(粉),塩こうじ,でんぶん,はるさめ,マヨネーズ(卵なし),砂糖	九条ねぎ,しょうが,はくさい,たまねぎ,チンゲン菜,にんじん,マッシュルーム,かぼちゃ,えだ豆(冷凍),りんご	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	658 kcal 28.0 g 25.4 g 2.1 g
8水	ごはん タラの包み焼き ほうれん草のゆかり和え おごと汁【事八日】 盛田みかん / 牛乳	まだら,昆布,かつお削り節,鶏もも肉,小豆,西京みそ,牛乳(飲用)	米,こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),砂糖,さといも,こんにゃく(黒)	たまねぎ,えのきたけ,コーン(水煮),さやいんげん,れんこん,赤パプリカ,ほうれん草,キャベツ,ぶなしめじ,だいこん,にんじん,ごぼう,万能ねぎ,盛田みかん	酒,食塩,こしょう,しょうゆ,カレー粉,赤じそふりかけ,うす口しょうゆ	611 kcal 25.7 g 17.2 g 2.3 g
9木	ブルコギ丼(丼ごはん) タコとわかめのサラダ ターサイとヤーコンのスープ ラ・フランス 牛乳	牛もも肉,豚肩肉,たこ,わかめ,昆布,ほたて貝柱(水煮),牛乳(飲用)	米,押麦,砂糖,でんぶん,こめサラダ油,はるさめ,はちみつ,白ごま,ごま油,三温糖,ヤーコン	りんご,にんにく,たまねぎ,もやし,にんじん,エリンギ,ピーマン,赤ピーマン,ブロッコリー,カリフラワー,レモン(果汁),ターサイ,きくらげ(乾燥),クコの実,西洋なし	酒,しょうゆ,一味唐辛子,コチジャン,オリーブオイル,食塩,こしょう,米酢,鶏だし顆粒,本みりん	635 kcal 24.2 g 21.2 g 2.5 g
10金	ごはん ハガツオの甘酢炒め こんにゃく田楽 豆腐のすまし汁 牛乳	ハガツオ,昆布,煮干し,米みそ,八丁みそ,木綿豆腐,牛乳(飲用)	米,砂糖,でんぶん,こめサラダ油,じゃがいも,こんにゃく(黒),三温糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,生しいたけ,絹さや,にんにく,かぶ,えのきたけ,かぶ(葉)	酒,こしょう,米酢,本みりん,鶏だし顆粒,しょうゆ,うす口しょうゆ,食塩	602 kcal 26.1 g 16.5 g 1.9 g
13月	ごはん ぶり大根 れんこんチップスサラダ かぼちゃのごまみそ汁 きなこプリン/オレンジジュース	ぶり,昆布,かつお削り節,まぐろ(水煮),豚肩肉,米みそ赤,米みそ白,粉かつお節,粉寒天,アガー,豆乳,きな粉,豆乳クリーム	米,三温糖,こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),白ごま,ごま油,グラニュー糖,黒砂糖	だいこん,さやいんげん,しょうが,れんこん,キャベツ,こまつな,にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,万能ねぎ,オレンジジュース	しょうゆ,酒,本みりん,食塩,うす口しょうゆ,米酢,洋からし(粉)	604 kcal 22.3 g 15.2 g 1.9 g
14火	世界の食卓献立 オーストラリア ターメリックライス グリーンシュポトニドネ 冬のグリーンサラダ にんじんとドレッシング オーストラリアゼリー(ベリー&ミルクゼリー) 乳酸菌飲料(ジョアプレーン)	牛もも肉,ひよこ豆,昆布,粉寒天,牛乳(調理用),スキムミルク,生クリーム,ゼラチン,ジョア(プレーン)	米,米粒麦,こめサラダ油,砂糖,ラード,オリーブ油,薄力粉,じゃがいも,三温糖,グラニュー糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム,セロリ,トマト(缶),パセリ,キャベツ,ブロッコリー,みずな,かぶ,クランベリージュース,レモン(果汁)	ターメリック(粉),酒,食塩,黒こしょう,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),こしょう,チリパウダー,米酢	639 kcal 22.4 g 15.9 g 1.5 g
15水	サケときのこの炊き込みごはん 五目玉子焼き ほうれん草のおひたし お揚げとさつま芋のみそ汁 りんご / 牛乳	昆布,さけ,卵,鶏もも肉,ひじき,宗田厚削り節,さば厚削り節,かまぼこ(卵なし),油揚げ,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,三温糖,砂糖,さつまいも	ぶなしめじ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,えだ豆(冷凍),きくらげ(乾燥),ほうれん草,もやし,さやいんげん,長ねぎ,りんご	しょうゆ,酒,本みりん,うす口しょうゆ,米酢,食塩	608 kcal 29.0 g 19.4 g 2.5 g
16木	ごはん マーボー大根 かにシュウマイ キャベツとくわがめのナムル 早香 / 牛乳	豚もも肉,牛もも肉,生揚げ,昆布,米みそ赤,八丁みそ,カニ(水煮),しほり豆腐,くわがめ,牛乳(飲用)	米,でんぶん,こめサラダ油,三温糖,ごま油,シュウマイの皮,白ごま	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,キャベツ,にんじん,早香	トウバンジャン,酒,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,うす口しょうゆ,米酢,天塩	686 kcal 24.0 g 21.4 g 1.8 g
17金	カレーうどん 小魚と大豆のかりかり チンゲン菜のおかか和え 焼き安納いも 牛乳	豚肩肉,油揚げ,昆布,かつお削り節,牛乳(調理用),スキムミルク,チーズ,煮干し,大豆,青のり,竹輪(卵なし),まぐろ削り節,牛乳(飲用)	うどん,こめサラダ油,ざらめ,米粉,でんぶん,三温糖,さつまいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ぶなしめじ,長ねぎ,さやいんげん,チンゲン菜,はくさい	酒,本みりん,ウスターソース,ココアパウダー,しょうゆ,食塩,こしょう,カレー粉	637 kcal 27.3 g 24.5 g 2.5 g
20月	ごはん さばのみそ煮 切干大根とささみの和え物 のっぺい汁 スイートスプリング / 牛乳	さば,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ赤,鶏ささみ,生揚げ,牛乳(飲用)	米,三温糖,砂糖,こめサラダ油,白ごま,さといも,でんぶん	しょうが,長ねぎ,切干だいこん,こまつな,にんじん,まいたけ,絹さや,スイートスプリング	酒,本みりん,しょうゆ,食塩,米酢,こしょう,うす口しょうゆ	615 kcal 27.1 g 18.2 g 2.5 g
21火	世界の食卓献立 フランス ソフトフランスパン アッシュ・パルマンティエ キャロットラペ ペイザンヌスープ 牛乳	豆乳クリーム,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,粉チーズ,チーズ,ベーコン(卵なし),牛乳(飲用)	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	627 kcal 29.4 g 24.7 g 2.8 g
22水	きんぴらごはん さわらの幽庵焼き チンゲン菜のり和え 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,きざみのり,豚もも肉,米みそ白,米みそ赤,小豆,粉寒天,牛乳(飲用)	米,押麦,ざらめ(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),チンゲン菜,もやし,かぼちゃ,だいこん,生しいたけ,長ねぎ,わけぎ	しょうゆ,食塩,酒,本みりん	600 kcal 26.7 g 15.4 g 2.5 g
23木	ごはん はなつこりーのごまみそ和え 春菊のかきたま汁 りんごゼリー / 牛乳	ひじき,ちりめんじゃこ,豚肩肉,昆布,かつお削り節,米みそ赤,木綿豆腐,アガー,牛乳(飲用)	米,こめサラダ油,三温糖,じゃがいも,糸こんにゃく(黒),白ごま,グラニュー糖	梅(乾燥),にんじん,たまねぎ,絹さや,はなつこりー,はくさい,しゅんぎく,ぶなしめじ,りんごジュース,りんご(缶)	しょうゆ,本みりん,米酢,酒,うす口しょうゆ,食塩,白ワイン	619 kcal 25.3 g 16.0 g 2.4 g
24金	シーフードピラフ フライドチキン イタリアンサラダ パンパキンポタージュ いちご / 乳酸菌飲料(ジョア)	ひよこ豆,はたて,えび,あさり,鶏手羽元,昆布,チーズ,白いんげん豆(水煮),豆乳,スキムミルク,乳酸菌飲料(ジョア)	米,米粒麦,こめサラダ油,オリーブ油,砂糖,ごま油,米粉,でんぶん,三温糖	ごぼう,たまねぎ,マッシュルーム,コーン(水煮),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,パセリ,かぼちゃ,パセリ,いちご	鶏だし顆粒,食塩,白ワイン,うす口しょうゆ,本みりん,こしょう,酒,しょうゆ,米酢,ローリエ(粉)	615 kcal 32.7 g 18.4 g 2.3 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。