



10月こんだて



2021年10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
4月	いわしのひつまぶし 野菜のレモンしょうゆ和え 鶏肉と小松菜のみそ汁 抹茶と甘納豆の米粉蒸しパン 牛乳	昆布、かつお削り節、いわし、鰯糸たまご、きざみのり、鶏もも肉、米、みそ、赤、白、大豆、牛乳(飲用)	米、米粒麦、でんぷん、こめサラダ油、ごま油、オリーブ油、三温糖、砂糖、白ごま、甘納豆、コーンスターチ、米粉	ごぼう、しょうが、細きや、キャベツ、きゅうりにんじん、レモン(果汁)、こまつな、生しいたけ、長ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、抹茶、ベーキングパウダー	667 kcal 26.5 g 20.9 g 2.6 g
5火	ごはん 家常豆腐 三色ナムル もずくスープ おかしな玉子 牛乳	豚もも肉、生揚げ、昆布、米、みそ、赤、白、たまご(水蒸)、もずく(冷凍)、粉寒天、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、砂糖、白ごま、グラニュー糖	長ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、さやいんげん、きくらげ、しょうが、にんにく、チンゲン菜、もやし、だいこん、わけぎ、りんごジュース、アプリコット(缶)	酒、トウバンジャン、しょうゆ、米酢、食塩、烏がらだし、こしょう、うす口しょうゆ、本みりん	618 kcal 25.2 g 17.2 g 2.4 g
6水	ごはん 秋さげのちゃんちゃん焼き ほうれん草のおひたし 青のりポテト 湯葉のすまし汁 牛乳	さげ、米、みそ、白、さば、厚削り節、大豆、水煮、青のり、ゆば、昆布、宗田厚削り節、さば、厚削り節、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、無塩バター、砂糖、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、ほうれん草、だいこん、まいたけ、えのきたけ、みずな	酒、食塩、黒こしょう、しょうゆ、本みりん、天塩、うす口しょうゆ	604 kcal 26.1 g 15.8 g 2.3 g
7木	きのこスパゲティ じゃがまる 花野菜のサラダ 姫りんご 牛乳	ベーコン(卵なし)、昆布、かつお削り節、きざみのり、チーズ、スキムミルク、まぐろ(水煮)、米、みそ、白、牛乳(飲用)	スパゲティ、こめサラダ油、でんぷん、有塩バター、じゃがいも	ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、コーン(水煮)、クリームコーン、ブロッコリー、カリフラワー、はくさい、黄パプリカ、りんご	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米酢	612 kcal 26.1 g 23.9 g 1.8 g
8金	ごはん 昆布とジャコふりかけ レバーとかぼちゃの揚げ煮 野菜と缶詰こんにゃくのサラダ 切干大根のみそ汁 フルヘーゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ、きざみ昆布、さば、厚削り節、鶏もも肉、鶏レバー、ロースハム(卵なし)、生揚げ、昆布、さば、厚削り節、宗田厚削り節、米、みそ、赤、白、アガー、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、三温糖、白ごま、塩こうじ、でんぷん、こんにゃく、グラニュー糖	しょうが、かぼちゃ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、切干しいんご、ほうれん草、ブルーベリー(冷凍)、レモン(果汁)	しょうゆ、本みりん、米酢、酒、オイスターソース、食塩、白ワイン	675 kcal 27.3 g 16.8 g 2.7 g
11月	ごはん さんまの塩焼き 小松菜のアーモンド和え 筑前煮 なめこ汁 牛乳	さんま、鶏もも肉、昆布、煮干し、木綿豆腐、わかめ(乾燥)、米、みそ、赤、白、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、砂糖、アーモンド、三温糖、さつまいも、こんにゃく、ごま油、ざらめ	だいこん、レモン(果汁)、こまつな、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)、なめこ、長ねぎ	天塩、酒、しょうゆ、食塩、椎茸もどし汁、本みりん	669 kcal 26.6 g 25.4 g 2.3 g
12火	世界の食卓献立 スペイン バエリア ゴールスローサラダ ソパデアホ ココアチュロス 牛乳	昆布、えび、いか、ほたて、あさり、たまご、ベーコン(卵なし)、絹ごし豆腐、牛乳(飲用)	米、玄米、オリーブ油、塩こうじ、三温糖、薄力粉、上新粉、砂糖、こめサラダ油	トマトピューレ、にんにく、たまねぎ、赤パプリカ、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、枝豆(冷凍)、にんじん、コーン(水煮)、レモン(果汁)、パセリ	烏がらだし、食塩、カレー粉、パプリカ(粉)、ターメリック(粉)、白ワイン、トマトケチャップ、本みりん、しょうゆ、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、ベーキングパウダー、ココアパウダー、バナラエッセンス	657 kcal 25.5 g 23.9 g 2.5 g
13水	ごはん すき焼き煮 かぶのあちら漬け 小魚と大豆のカリカリ 塩みかん 牛乳	豚肩ロース肉、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、こめサラダ油、糸こんにゃく、ざらめ、でんぷん	はくさい、生しいたけ、長ねぎ、にんじん、細きや、かぶ、きゅうり、しょうが、塩みかん	酒、しょうゆ、本みりん、米酢、天塩、一味唐辛子、食塩、カレー粉	667 kcal 26.9 g 22.4 g 1.8 g
14木	わかめごはん ホッケのまりん焼き チキンとインゲンのごまクリーム和え さつまいもみそ汁 梨 牛乳	炊込みわかめ、シマホッケ、粉かつお節、鶏むね肉、昆布、宗田厚削り節、さば、厚削り節、米、みそ、赤、白、牛乳(飲用)	米、米粒麦、三温糖、砂糖、でんぷん、白ねりごま、白ごま、さつまいも	さやいんげん、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、なし	本みりん、酒、うす口しょうゆ、食塩、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、米酢	603 kcal 24.2 g 15.1 g 2.7 g
15金	かぼちゃのカレーライス(玄米ごはん) ひじきのツナサラダ りんごのヨーグルト和え 牛乳	豚レバー、豚肩肉、ひよこ豆(水煮)、昆布、まぐろ(水煮)、ひじき、プレーンヨーグルト、牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、ラード、薄力粉、オリーブ油、三温糖、砂糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン(水煮)、赤パプリカ、レモン(果汁)、りんご、アロエ(缶)	酒、烏がらだし、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、ナツメグ(粉)、ターメリック(粉)、パプリカ(粉)、ココアパウダー、こしょう、食塩、しょうゆ、チャップネ、カレー粉、本みりん、白ワイン	664 kcal 22.2 g 20.0 g 1.5 g
18月	ごはん タチウオのごまだれ焼き 小松菜とわかめのおかか和え かぶのみそ汁 いが栗だんご 牛乳	たちうお、昆布、さば、厚削り節、宗田厚削り節、わかめ(冷凍)、まぐろ削り節、きざみ揚げ、米、みそ、赤、白、しいんげん、豆、牛乳(飲用)	米、三温糖、白ねりごま、白ごま、さつまいも、砂糖、黒米、煮薄力粉、そうめん、こめサラダ油	こまつな、もやし、にんじん、かぶ、生しいたけ、長ねぎ、細きや、かぶ(葉)	酒、食塩、しょうゆ、本みりん	689 kcal 22.8 g 20.2 g 2.6 g
19火	ガーリックトースト 秋の恵みのクリームシチュー まめめサラダ フルーツ カムカムジュレ和え 乳酸菌飲料(ジョアプレーン)	粉チーズ、鶏もも肉、豆腐、豆乳クリーム、昆布、米、みそ、白、チーズ、スキムミルク、まぐろ(水煮)、ひよこ豆(水煮)、レッドピース(水煮)、アガー、ジョア(プレーン)	食パン、有塩バター、オリーブ油、さといも、こめサラダ油、米粉、三温糖、砂糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、かぼちゃ、アロココロキャベツ、枝豆(冷凍)、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)	烏がらだし、白ワイン、食塩、こしょう、米酢、しょうゆ、カレー粉	658 kcal 25.7 g 22.5 g 2.3 g
20水	ごはん 戻りかつおとじゃが芋のオーロラソース和え ほうれん草のごま酢和え あさりのみそ汁 洋梨 牛乳	かつお、大豆(水煮)、あさり、昆布、かつお削り節、米、みそ、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、じゃがいも、でんぷん、米粉、こめサラダ油、砂糖、ごま油、白ごま	しょうが、ほうれん草、はくさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、わけぎ、西洋なし	酒、トマトケチャップ、中濃ソース、ノンエッグマヨネーズ、米酢、しょうゆ、食塩、本みりん	664 kcal 27.5 g 18.7 g 2.7 g
21木	世界の食卓献立 ベトナム コムサントム チャムック フォー・ガー チャー 牛乳	たまご、えび、ひじき、いか、木綿豆腐、鶏もも肉、昆布、豆腐、牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、砂糖、でんぷん、三温糖、フォー、白ごま、タピオカ	たまねぎ、にんじん、緑パプリカ、コーン(水煮)、しょうが、にんにく、長ねぎ、生しいたけ、もやし、きくらげ、チンゲン菜、しょうが、パインアップル(缶)、レーズン、ココナッツミルク	ノンフレー、酒、食塩、米酢、しょうゆ、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、とりがら、うす口しょうゆ、本みりん、バナラエッセンス	670 kcal 26.8 g 22.1 g 2.6 g
22金	雑穀ごはん 鶏肉の梅みそ焼き りんご入りおさつサラダ 切干大根のうま煮 そうめんのすまし汁 牛乳	鶏もも肉、西京みそ、ベーコン(卵なし)、大豆(水煮)、昆布、さば、厚削り節、宗田厚削り節、牛乳(飲用)	米、もち米、もちきび、もちあわ、おしわき、黒米、はちみつ、三温糖、さつまいも、こめサラダ油、そうめん、花ふ	梅びしおりんご、きゅうり、切干しいんご、にんじん、まいたけ、こまつな	酒、しょうゆ、天塩、ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう、本みりん、うす口しょうゆ	656 kcal 26.3 g 20.8 g 2.8 g
25月	肉ごぼううどん 五平もち ほうれん草のり和え 柿 牛乳	牛もも肉、昆布、宗田厚削り節、さば、厚削り節、大豆(水煮)、しらす干し、米、みそ、白、きざみ揚げ、きざみのり、牛乳(飲用)	うどん、こめサラダ油、三温糖、ざらめ、米、砂糖、白ごま	しょうが、ごぼう、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、さやいんげん、ほうれん草、キャベツ、かき	酒、しょうゆ、本みりん、食塩	658 kcal 23.4 g 21.8 g 2.5 g
26火	日本の食卓献立 東京都 ムロ節ごはん トミメのあしたば天 かんでんサラダ みそちゃんこ汁 甘酒いもようかん 牛乳	むろ節、ナメコ、ガラ、ロースハム(卵なし)、糸寒天、鶏もも肉、さつまいも、揚げ(卵なし)、焼き豆腐、昆布、かつお削り節、米、みそ、粉寒天、牛乳(飲用)	米、おしわき、薄力粉、こめサラダ油、砂糖、さつまいも、甘納豆	万能ねぎ、あしたば(粉)、もやし、えどな、たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、生しいたけ、長ねぎ、細きや	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、天塩、米酢、食塩、洋からし(粉)、本みりん、甘酒	614 kcal 28.3 g 14.1 g 2.8 g
27水	チンジャオロース丼(麦ごはん) きゅうりのりごま和え かぼちゃ春巻 スーミータン 牛乳	牛もも肉、豚肩肉、ちりめんじゃこ、わかめ(冷凍)、白しいんげん豆、たまご、昆布、牛乳(飲用)	米、おしわき、でんぷん、こめサラダ油、三温糖、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)、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、ゆず(果汁)、ゆず(果皮)、かぼちゃ、コーン(水煮)、エリンギ、チンゲン菜、クリームコーン	酒、しょうゆ、オイスターソース、烏がらだし、食塩、こしょう、米酢、うす口しょうゆ	638 kcal 23.5 g 18.8 g 2.7 g
28木	ごはん さわらのごまみそ焼き 小松菜のゆかり和え 五目煮豆 いももち汁 牛乳	さわら、西京みそ、鶏もも肉、大豆(水煮)、角切り昆布、昆布、かつお削り節、きざみ揚げ、牛乳(飲用)	米、三温糖、白ごま、こんにゃく、こめサラダ油、じゃがいも、でんぷん	こまつな、はくさい、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、長ねぎ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、赤じそふりかけ	614 kcal 26.4 g 16.3 g 2.1 g
29金	根菜ピラフ ディアボラチキン カラフルピクルス 小エビとマカロニのスープ パンパキプリン 乳酸菌飲料	ツナ、鶏もも肉、小えび(乾燥)、昆布、豆、アガー、豆腐、クリーム、ジョア(マスカット)	米、米粒麦、こめサラダ油、有塩バター、米粉、オリーブ油、砂糖、三温糖、はちみつ、リボンマカロニ、ペイ(缶)(冷凍)	ごぼう、れんこん、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、きゅうり、だいこん、赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、コーン(水煮)、えのきたけ、かぼちゃ(冷凍)	烏がらだし、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、ローリエ、うす口しょうゆ、ココアパウダー	608 kcal 24.0 g 16.4 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。