



# 7月こんだて



2021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木	ビビンバ(妻ごはん) わかめスープ 小玉すいか 牛乳	牛ひき肉,豚もも肉,高野豆腐,米みそ赤,たまご,あさり,わかめ(乾燥),昆布,かつお削り節,牛乳(飲用)	米,おしむぎ,こめサラダ油,三温糖,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,ほうれんそう,大豆もやし,にんじん,とうがん,長ねぎ,生しいたげ,すいか	酒,しょうゆ,テンメンジャン,コチジャン,食塩,鳥がらだし,うす口しょうゆ,本みりん,こしょう	618 kcal 23.9 g 21.3 g 2.2 g
2金	ごはん いなだの西京焼き モロコインゲンのおひたし 南瓜の甘辛がらめ 豆腐ときのこのすまし汁/牛乳	いなだ,西京みそ,さば削り節,大豆水煮,木綿豆腐,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,牛乳(飲用)	米,三温糖,でんぶん,こめサラダ油	モロコいんげん,はくさい,にんじん,レモン(果汁),かぼちゃ,ごぼう,えのきたけ,しいたけ,こまつな	酒,本みりん,しょうゆ,食塩,オイスターソース,うす口しょうゆ	626 kcal 24.6 g 19.3 g 1.8 g
5月	世界の食卓献立 フィリピン チキンアドボ&ターメリックライス カリカリじゃこサラダ・ミニトマト モロヘイヤのスープ トゥロン 牛乳	鶏もも肉,うずら卵(水煮),昆布,ちりめんじゃこ,ベーコン(卵なし),牛乳(飲用)	米,米粒麦,オリーブ油,三温糖,こめサラダ油,じゃがいも,砂糖,はるさめ,黒砂糖,春巻きの皮,薄力粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,切干しいたげ,きゅうり,にんじん,ミニトマト,モロヘイヤ,もやし,コーン(水煮),バナナ	ターメリック(粉),酒,しょうゆ,米酢,本みりん,ローリエ(粉),黒こしょう,ノンエッグマヨネーズ,洋からし(粉),食塩,鳥がらだし,こしょう	674 kcal 26.7 g 19.5 g 2.3 g
6火	日本の食卓献立 山梨県 かおりごはん さけの竜田揚げ ずいきの和え物 ほうとう汁 ブラム / 牛乳	トラウトサーモン,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,まぐろ(水煮),豚もも肉,きざみ揚げ,米みそ白,米みそ赤,牛乳(飲用)	米,おしむぎ,でんぶん,こめサラダ油,三温糖,ほうとう	にんにく,しょうが,芋がら,こまつな,にんじん,かぼちゃ,はくさい,ぶなしめじ,長ねぎ,絹さや,アラム	青じそふりかけ,うす口しょうゆ,本みりん,酒,しょうゆ,米酢,食塩,こしょう	672 kcal 26.0 g 20.7 g 2.4 g
7水	上巳の節句 七たこんだて 七夕ちらしずし 変わりきんぴら そうめん汁 七夕ゼリー 牛乳	昆布,たまご,竹輪(卵なし),かつお削り節,豚もも肉,鶏もも肉,粉寒天,牛乳(飲用)	米,砂糖,こめサラダ油,白ごま,じゃがいも,ごま油,ざらめ,そうめん,焼きふ,グラニュー糖	れんこん,しいたけ(乾燥),かんぴょう,にんじん,枝豆(冷凍),オクラ,ごぼう,さやいんげん,みずな,ぶどうジュース,ナタデココ(缶),パインアップル(缶)	酒,米酢,食塩,しょうゆ,本みりん,白ワイン	602 kcal 20.3 g 16.5 g 3.1 g
8木	なすとトマトのスパゲティ イタリアンサラダ ゆでとうもろこし カルピス寒天 フルーツ和え 牛乳	牛もも肉,ベーコン(卵なし),白いんげん豆,チーズ,いか,あさり,カルピス,粉寒天,牛乳(飲用)	スパゲティ,こめサラダ油,オリーブ油,砂糖,三温糖	にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ,なす,トマトビュレ,トマト(缶),パセリ,キャベツ,きゅうり,にんじん,黄パプリカ,パジル,とうもろこし,りんご(缶),桃(缶),洋梨(缶),パインアップル(缶),みかん(缶)	赤ワイン,トマトケチャップ,ローリエ(粉),食塩,こしょう,白ワイン,米酢,オレンジキュラソー	671 kcal 24.8 g 20.4 g 2.1 g
9金	ごはん さばのうめ煮 ゴーヤの炒め物 厚揚げと小松菜のみそ汁 河内晩柑 / 牛乳	さば,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,豚肩肉,生揚げ,米みそ白,米みそ赤,牛乳(飲用)	米,三温糖,ビーフン,こめサラダ油	しょうが,梅干し,にがり,たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな,えのきたけ,河内晩柑	酒,しょうゆ,鳥がらだし,食塩,本みりん	601 kcal 25.7 g 19.7 g 2.3 g
12月	トマトリフト スパニッシュオムレツ 夏野菜サラダ デラウェア 牛乳	鶏もも肉,ベーコン(卵なし),昆布,チーズ,ひよこ豆(水煮),たまご,牛乳(調理用),生クリーム,牛乳(飲用)	米,おしむぎ,オリーブ油,こめサラダ油,もちきび,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム,エリンギ,コーン(水煮),トマト(缶),パセリ,ほうれんそう,レタス,緑ズッキーニ,黄ズッキーニ,ぶどう	トマトケチャップ,ローリエ(粉),タイム(粉),白ワイン,食塩,こしょう,パプリカ(粉),米酢,粒マスタード	648 kcal 23.5 g 23.8 g 2.8 g
13火	ごはん 回鍋肉 たらこ大根もち すし豆腐のスープ 河内晩柑 乳酸菌飲料(ジョア)	豚肩肉,米みそ赤,たらこ,スキムミルク,カニフレーク,木綿豆腐,昆布,ジョア(プレーン)	米,砂糖,でんぶん,こめサラダ油,ごま油,白玉粉,米粉	しょうが,にんにく,なす,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,だいこん,だいこん(葉),万能ねぎ,えのきたけ,きくらげ,チンゲン菜,にんじん,河内晩柑	しょうゆ,酒,テンメンジャン,本みりん,オイスターソース,トウバンジャン,食塩,こしょう,鳥がらだし,うす口しょうゆ	641 kcal 24.0 g 16.7 g 2.5 g
14水	日本の食卓献立 埼玉県 かてめし ゼリーフライ エビときゅうりの酢の物 オクラととうがんのみそ汁 みつめゼリー/牛乳	きざみ昆布,鶏砂肝,鶏もも肉,きざみ揚げ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,おから,ひじき,豚肩肉,米みそ赤,米みそ白,小豆,粉寒天,牛乳(飲用)	米,米粒麦,糸こんにやく,こめサラダ油,三温糖,じゃがいも,でんぶん,はるさめ,砂糖,黒砂糖,グラニュー糖	ごぼう,芋がら,にんじん,しいたけ(乾燥),たまねぎ,きゅうり,はくさい,オクラ,とうがん,長ねぎ,みかん(缶),白桃(缶)	うす口しょうゆ,酒,椎茸もどし汁,本みりん,しょうゆ,食塩,こしょう,ノンエッグマヨネーズ,ウスターソース,米酢	650 kcal 20.8 g 21.9 g 2.8 g
15木	ツナコントースト&セサミトースト ミートボール入りミネストローネ アーモンドサラダ パイナップル 牛乳	まぐろ(水煮),チーズ,白いんげん豆,牛もも肉,鶏砂肝,ひじき,大豆,昆布,ローズハム(卵なし),牛乳(飲用)	無塩食パン,有塩バター,はちみつ,白ごま,白ねりごま,でんぶん,砂糖,おしむぎ,オリーブ油,三温糖,アーモンド,こめサラダ油	コーン(水煮),たまねぎ,レモン(果汁),パセリ,しょうが,セロリ,にんにくにんじん,黄ズッキーニ,マッシュルーム,こまつな,トマト(缶),キャベツ,アスパラガス,赤パプリカ,パインアップル	ノンエッグマヨネーズ,食塩,こしょう,ナツメグ(粉),酒,鳥がらだし,ローリエ(粉),ウスターソース,トマトケチャップ,米酢	662 kcal 29.6 g 29.7 g 2.0 g
16金	枝豆ごはん 小あじの涼風南蛮漬 雷こんにやく おくずかけ メロン / 牛乳	昆布,豆あじ,宗田厚削り節,さば厚削り節,まぐろ削り節,きざみ揚げ,牛乳(飲用)	米,おしむぎ,こめサラダ油,でんぶん,米粉,砂糖,こんにやく,ごま油,三温糖,じゃがいも,白玉,そうめん	枝豆(冷凍),しょうが,たまねぎ,トマト,鷹の爪,ほう,にんじん,さやいんげん,メロン	食塩,酒,こしょう,しょうゆ,本みりん,ガーリックパウダー,米酢	607 kcal 21.1 g 14.8 g 2.8 g
19月	7月28日 土用の丑の日 うなぎのひつまぶし かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 小松菜のゆかり和え あざりのみそ汁 冷凍みかん / 牛乳	昆布,煮干し,うなぎ(かば焼き),きざみのり,鶏もも肉,生揚げ,あさり,米みそ,牛乳(飲用)	米,米粒麦,白ごま,こめサラダ油,でんぶん	長ねぎ,かぼちゃ,たまねぎ,絹さや,しょうが,こまつな,はくさい,にんじん,だいこん,えのきたけ,みずな,みかん(冷凍)	しょうゆ,本みりん,酒,食塩,ゆかり	624 kcal 26.2 g 17.0 g 2.9 g
20火	冷やし中華 たこ揚げ フルーツ&アロエヨーグルト 牛乳	鶏ささみ,錦糸玉子,わかめ(乾燥),昆布,かつお削り節,たこ,ベーコン(卵なし),小えび(乾燥),青のり,さば削り節,プレーンヨーグルト,牛乳(飲用)	中華めん,こめサラダ油,砂糖,ごま油,三温糖,白ごま,じゃがいも,やまといも,でんぶん	もやし,きゅうり,にんじん,トマト,しょうが,長ねぎ,レーズン,りんご(缶),桃(缶),洋梨(缶),アロエ(缶)	酒,食塩,洋からし(粉),しょうゆ,米酢,ノンエッグマヨネーズ,こしょう,とんかつソース	670 kcal 25.5 g 20.5 g 2.7 g
21水	夏野菜のカレーライス(妻ごはん) コン・サラダ とうがんのフルーツポンチ 牛乳	豚もも肉,昆布,牛乳(飲用)	米,おしむぎ,こめサラダ油,じゃがいも,薄力粉,三温糖,砂糖	たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリ,ピーマン,にんじん,なす,トマト,マッシュルーム,キャベツ,コーン(水煮),きゅうり,レモン(果汁),みかん(缶),パインアップル(缶),すいか,とうがん	赤ワイン,こしょう,ナツメグ(粉),ターメリック(粉),パプリカ(粉),ココアパウダー,鳥がらだし,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,しょうゆ,チャツネ,カレー粉,米酢,洋からし(粉),白ワイン	622 kcal 21.0 g 15.6 g 1.7 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。