



11月こんだて



2021年11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
11月3日文化の日						
8月	秋の吹き寄せごはん 豆腐のまご揚げ 大根の即席漬 菊花のみそ汁 りんご / 牛乳	昆布、鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐、おから、ちりめんじゃこ、ひじき、米みそ白、かつお削り節、塩昆布、きざみ揚げ、米みそ赤、牛乳(飲用)	米、もち米、ぎんなん(水煮)、さつまいも、こめサラダ油、でんぶん、三温糖、白ごま	れんこん、ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、もやし、食用菊、りんご	食塩、しょうゆ、本みりん、酒、うす口しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ	634 kcal 25.4 g 23.9 g 2.5 g
9月	ごはん ニギスのかんろ煮 白菜のおひたし 豚汁 ラフランス / 牛乳	ニギス、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、竹輪(卵なし)、さば削り節、豚肩肉、きざみ揚げ、八丁みそ、米みそ、牛乳(飲用)	米、三温糖、砂糖、こめサラダ油、さつまいも、糸こんにゃく、ごま油	しょうが、長ねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、西洋なし	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	672 kcal 26.0 g 24.4 g 2.1 g
世界の食卓献立 タンザニア						
10月	チキンのピラウ カチュンバリ スープ・ヤ・フェザ マンダジ 牛乳	鶏もも肉、昆布、小えび(乾燥)、たこ、あさり、ベーコン(卵なし)、大豆(水煮)、レポピース(水煮)、絹ごし豆腐、牛乳(飲用)、レンズ豆	米、玄米、こめサラダ油、じゃがいも、オリーブ油、三温糖、薄力粉、砂糖	たまねぎ、にんにく、コーン(水煮)、さやいんげん、トマト、キャベツ、赤たまねぎ、オレンジ、パプリカ、きゅうり、レモン(果汁)、えのきたけ、こまつな、セロリ、バナナ、ココナツミルク	白ワイン、鶏だし顆粒、シナモン(粉)、カルダモン(粉)、クミン(粉)、食塩、黒こしょう、しょうゆ、チリパウダー、酒、本みりん、こしょう、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	638 kcal 24.1 g 25.0 g 2.7 g
収穫祭給食						
11月	田奈の新米おにぎり きんめだいの煮付け 小松菜のゆずおおか和え お揚げと長芋のみそ汁 柿 / 牛乳	焼きのり、きんめだい、昆布、かつお削り節、まぐろ削り節、きざみ揚げ、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、三温糖、ながいも	しょうが、長ねぎ、こまつな、はくさい、ゆず(果汁)、ゆず(果皮)、えのきたけ、絹さや、かき	天塩、酒、しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、食塩	628 kcal 24.3 g 13.6 g 2.6 g
12月	ハニーブレントースト 大根ポトフ タラモサラダ 梨 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	卵、牛乳(調理性)、スキムミルク、鶏もも肉、ベーコン(卵なし)、昆布、たらこ、ジョア(ブレン)	胚芽食パン、はちみつ、有塩バター、オリーブ油、じゃがいも	セロリ、にんにく、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、えだ豆(冷凍)、なし	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、ノンエッグマヨネーズ	596 kcal 30.3 g 17.9 g 2.2 g
11月15日 七五三						
15月	お赤飯 ぶりのもみじ焼き 小松菜ときのこの煮びたし かぶのすまし汁 紅白プリン / 牛乳	さざげ、ぶり、生揚げ、焼きあご、はんぺん(卵なし)、アガー、牛乳(調理性)、生クリーム、牛乳(飲用)	米、もち米、米粉、じゃがいも、グラニュー糖	にんじん、こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、かぶ、絹さや、いちごジャム	天塩、酒、食塩、ノンエッグマヨネーズ、本みりん、うす口しょうゆ	691 kcal 27.3 g 25.8 g 2.6 g
16月	ごはん 高野豆腐入り油淋鶏 春雨サラダ たまごスープ 温州みかん / 牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、昆布、ロースハム(卵なし)、ちりめんじゃこ、卵、わかめ(乾燥)、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、米粉、でんぶん、こめサラダ油、ごま油、砂糖、はちみつ、はるさめ、白ごま	長ねぎ、にんにく、しょうが、鷹の爪、きゅうり、にんじん、きくらげ(乾燥)、チンゲン菜、たまねぎ、生いたけ、温州みかん	酒、しょうゆ、米酢、食塩、洋からし(粉)、鶏だし顆粒、うす口しょうゆ、本みりん、こしょう	642 kcal 30.1 g 18.9 g 2.3 g
日本の食卓献立 静岡県						
17月	さくらごはん 静岡おでん 蒸し鶏とブロッコリーの梅和え 静岡抹茶プリン 牛乳	さくらえび、昆布、かつお削り節、牛もも肉、竹輪(卵なし)、さつま揚げ(卵なし)、うすら卵(水煮)、結び昆布、青のり、粉かつお節、鶏ささみ、アガー、豆乳クリーム、豆乳ホイップ、牛乳(飲用)	米、押麦、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、砂糖	しょうが、だいこん、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、梅びしお	しょうゆ、酒、食塩、本みりん、ノンエッグマヨネーズ、うす口しょうゆ、粉抹茶、バニラエッセンス	604 kcal 25.7 g 18.0 g 2.5 g
18月	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ かぼちゃのボンデケーキ かぶサラダ 季節のフルーツボンチ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	さげ、昆布、豆乳、豆乳クリーム、白いんげん豆(水煮)、米みそ白、牛乳(調理性)、粉チーズ、チーズ、スキムミルク、ベーコン(卵なし)、ジョア(ブレン)	スパゲティ、オリーブ油、こめサラダ油、米粉、白玉粉、三温糖、砂糖、白ごま	たまねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう、にんにく、かぼちゃ(冷凍)、はくさい、かぶ、かぶ(葉)、にんじん、コーン(水煮)、りんご、りんご(缶)、桃(缶)、洋梨(缶)、パイナップル(缶)	白ワイン、ローリエ(粉)、鶏だし顆粒、本みりん、うす口しょうゆ、食塩、黒こしょう、ベーキングパウダー、米酢、しょうゆ、カレー粉、オレンジキュラソー	668 kcal 28.8 g 16.0 g 2.4 g
19月	ごはん 加賀れんこん入りハンバーグ おろしソース かりおさつサラダ お豆の甘煮 なめこのみそ汁 / 牛乳	豚もも肉、鶏胸肝、ひじき、おから、白いんげん豆(水煮)、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、でんぶん、砂糖、さつまいも、うす巻きふ、白ごま	れんこん、たまねぎ、しょうが、だいこん、レモン(果汁)、キャベツ、さやいんげん、赤パプリカ、なめこ、長ねぎ、みずな	食塩、ナツメグ(粉)、黒こしょう、ノンエッグマヨネーズ、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、本みりん、米酢、粒マスタード	632 kcal 25.8 g 18.3 g 2.1 g
22月	ごはん さばの竜田揚げ ねぎみそだれ ほうれん草のごま和え 牛肉とたけのこ半の煮物 りんごの食べ比べ / 牛乳	さば、米みそ、牛もも肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、牛乳(飲用)	米、でんぶん、こめサラダ油、三温糖、白ごま、たけのこのこいも、糸こんにゃく	しょうが、長ねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、絹さや、りんご	酒、しょうゆ、本みりん、食塩	702 kcal 26.1 g 20.6 g 2.1 g
11月24日 和食の日						
24月	ごはん ハタハタのから揚げ はなっごりーのじゃこ和え 五目ひじき 里芋のすまし汁 / 牛乳	ハタハタ、ちりめんじゃこ、竹輪(卵なし)、ひじき、大豆、昆布、さば厚削り節、宗田厚削り節、牛乳(飲用)	米、でんぶん、揚げ油、三温糖、ごま油、糸こんにゃく、さといも、白ごま	はなっごりー、キャベツ、黄パプリカ、ごぼう、にんじん、れんこん、生いたけ、ぶなしめじ、万能ねぎ	酒、しょうゆ、米酢、食塩、鶏だし顆粒、うす口しょうゆ	622 kcal 28.4 g 19.8 g 1.7 g
25月	ごはん むらこロッケ 大根サラダ キムチみそスープ 紅マドンナ / 牛乳	むらこ肉、おから、チーズ、スキムミルク、まぐろ(水煮)、あさり、焼き豆腐、昆布、煮干し、米みそ赤、牛乳(飲用)	米、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	たまねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、キムチ、こまつな、長ねぎ、エリンギ、にんにく、紅マドンナ	酒、食塩、こしょう、中濃ソース、トマトケチャップ、米酢、テンメンジャン	645 kcal 24.5 g 19.2 g 2.4 g
世界の食卓献立 メキシコ						
26月	トルティーヤ ピカデーヨ セビーチェ 粉ふき芋 温州みかん / 牛乳	牛もも肉、豚もも肉、豚レバー、ひよこ豆(水煮)、レポピース(水煮)、昆布、ほたて貝柱、たこ、レンズ豆、牛乳(飲用)	トルティーヤ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、れんこん、マッシュルーム、さやいんげん、トマト(缶)、レタス、もやし、赤パプリカ、バジル、レモン(果汁)、温州みかん	赤ワイン、トマトケチャップ、しょうゆ、ココアパウダー、パプリカ(粉)、チリパウダー、クミン(粉)、食塩、こしょう、白ワイン、天塩	677 kcal 29.6 g 24.8 g 2.8 g
29月	かしわめし ししゃも南蛮漬 雷こんにゃく 茶わん蒸し かぼちゃの豆乳みそ汁 / 牛乳	鶏もも肉、大豆(水煮)、昆布、かつお削り節、ししゃも、まぐろ削り節、卵、えび、かまぼこ(卵なし)、生揚げ、豆乳、米みそ赤、八丁みそ、牛乳(飲用)	米、粒粒麦、こめサラダ油、米粉、でんぶん、三温糖、黒こんにゃく、白こんにゃく、ごま油	ごぼう、にんじん、切干だいこん、しょうが、たまねぎ、きくらげ(乾燥)、にんにく、鷹の爪、いたけ(乾燥)、糸みつば、かまぼちゃ、こまつな	食塩、酒、しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、米酢、椎茸もどし汁	592 kcal 27.0 g 21.3 g 2.6 g
30月	タンメン 花野菜のアーモンドみそ和え 紅芋ケーキ 牛乳	豚もも肉、昆布、米みそ、豆乳、豆乳クリーム、牛乳(飲用)	ラーメン、こめサラダ油、三温糖、ごま油、アーモンド(粉)、べにいも(冷凍)、上新粉、砂糖	キャベツ、もやし、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、ごま油、赤ピーマン、ピーマン、鷹の爪、ブロッコリー、カリフラワー、はくさい	酒、とりから、鶏だし顆粒、本みりん、うす口しょうゆ、食塩、こしょう、しょうゆ、ベーキングパウダー	612 kcal 26.1 g 19.8 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。