

10月のこんだて

2020年 10月

東京農業大学稲花小学校

日	献立名	主にかたを つくるもの	主に熱や力の もとになるもの	おもにかたの調子を 整えるもの	その他	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
2 金	ごはん すき焼き煮 かぶのあちら漬け 小魚と大豆のかりかり りんご / 牛乳	豚肩ロース、牛バラ肉、焼豆腐、 昆布、宗田厚削り節、 さば厚削り節、煮干し、大豆、 牛乳(飲用)	米、さとう、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、ねぎ、 にんじん、さやいんげん、かぶ、 きゅうり、しょうが、りんご	酒、しょうゆ、みりん、米酢、天塩 一味唐辛子、食塩、カレー粉	547 kcal 22.0 g 19.5 g 1.4 g
日本の食卓献立 愛知県 ※2年生は給食の提供はありません。お弁当をご用意ください。						
5 月	いわしのひつまぶし 野菜のレモンしょうゆ和え わかめのみそ汁 鬼まんじゅう 牛乳	昆布、削り節、いわし、錦糸玉子、 さきのみり、木綿豆腐、 カットわかめ、米みそ、赤、 米みそ白、粉かつお節、豆乳、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、でんぷん、 こめサラダ油、ざらめ、 オリーブ油、三温糖、 白ごま、白ごま、さつまいも、 小麦粉、さとう	ごぼう、しょうが、絹さや、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモン果汁、ふなしめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、 ベーキングパウダー	533 kcal 20.4 g 16.4 g 2.3 g
6 火	なすのマーボーあんかけ丼 三色ナムル かぼちゃ春巻 牛乳	豚肩肉、大豆、昆布、米みそ、赤、 八丁みそ、豆乳、牛乳(飲用)	米、玄米、でんぷん、 こめサラダ油、三温糖、 ごま油、さとう、白ごま、 春巻きの皮、小麦粉	なす、赤ピーマン、ねぎ、 しょうが、にんにく、 チンゲン菜、だいじょうぶ、やし、 にんじん、かぼちゃ	酒、こしょう、トウバンジャン、 鳥がらだし、しょうゆ、 テンメシジャン、みりん、 オイスターソース、食塩、米酢	563 kcal 19.9 g 20.9 g 1.3 g
7 水	ごはん / お豆の甘露煮 さわらのごまみそ焼き インゲンのおひたし トマトとしらすのかき玉汁 牛乳	さわら、西京焼き用みそ、 削り節、白いんげん水煮、 たまご、しらす干し、昆布、 削り節、牛乳(飲用)	米、白ごま、白ごま、 三温糖、さとう	さやいんげん、はくさい、 にんじん、レモン果汁、トマト、 玉ねぎ、わかげ	酒、しょうゆ、みりん、食塩、 うす口しょうゆ	476 kcal 21.1 g 13.0 g 1.5 g
8 木	ごはん トピオウのメンチカツ 野菜と缶詰しんじやくのサラダ いもご汁 フルーツジュレ和え / 牛乳	とびうおミンチ、豚肩肉、ロースハム、 チーズ、肉、昆布、宗田厚削り節、 さば厚削り節、米みそ、赤、米みそ白、 粉かつお節、アガー、牛乳(飲用)	米、パン粉、でんぷん、小麦粉、 こめサラダ油、はちみつ、 こんにゃく、こめサラダ油、 三温糖、さといも、砂糖	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、 長ねぎ、生しいたけ、にんじん、こまつな、 黄カラムシ、マスケット、りんご、 黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、みかん缶	食塩、こしょう、トマトケチャップ、 中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、 米酢、酒	587 kcal 22.9 g 14.3 g 2.1 g
10月10日は目の愛護デー						
9 金	きのこスパゲティ 花野菜サラダ じゃがまる ブルーベリーゼリー 牛乳	ベーコン、昆布、かつお削り節、 花野菜サラダ、 じゃがまる ブルーベリーゼリー 牛乳	スパゲティ、こめサラダ油、 たまねぎ、有塩バター、 じゃがいも、グラニュー糖	ふなしめじ、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、 ホールコーン、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、冷凍ブルーベリー、レモン	うす口しょうゆ、本みりん、酒、食塩、 こしょう、ノンエッグマヨネーズ、 米酢、白ワイン	525 kcal 20.9 g 20.3 g 1.7 g
世界の食卓献立 スペイン ※2年生は給食の提供はありません。お弁当をご用意ください。						
12 月	バエリア コールスローサラダ ソパデアホ ココアチロス 牛乳	昆布、鶏もも肉、ヤリイカ、 コールスロー、たまご、 ベーコン、絹ごし豆腐、 牛乳(飲用)	米、玄米、オリーブ油、 塩こうじ、三温糖、車ぶ、 小麦粉、上新粉、さとう、 こめサラダ油、 グラニュー糖	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、 赤パプリカ、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、にんじん、レモン果汁、 パセリ	鳥がらだし、食塩、カレー粉、パプリカ粉、 ターメリック、白ワイン、トマトケチャップ、 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、バナナエッセンス	522 kcal 19.2 g 20.3 g 1.8 g
13 火	ごはん さんまの塩焼き れんこんのいそ煮 大学いも 昆汁 / 牛乳	さんま、鶏卵、ひじき、昆布、 煮干し、大豆、さきのみあげ、 れんこん、いそ、 大学いも、 昆汁 / 牛乳	米、なたね油、さとう、三温糖、 さつまいも、こめサラダ油、 水あめ、黒ごま	だいこん、レモン果汁、れんこん、 さやいんげん、ほうれんそう、 にんじん、生しいたけ、ねぎ	天塩、酒、しょうゆ、みりん、米酢	580 kcal 21.1 g 22.1 g 1.6 g
14 水	ガーリックオースト 秋の恵みのクリームシチュー まめめサラダ 梨 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	粉チーズ、鶏もも肉、豆乳、昆布、 チーズ、スキムミルク、チーズ、 スキムミルク、ツナ、ひよこ豆、 レッドピース、ジョア(ブレン)	食パン、有塩バター、 オリーブ油、蒸し栗、 こめサラダ油、米粉、三温糖	にんにく、パセリ、玉ねぎ、にんじん、 ふなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、 キャベツ、果汁、ホールコーン、 レモン果汁、梨	鳥がらだし、白ワイン、食塩、こしょう、米酢、 しょうゆ、カレー粉	494 kcal 20.8 g 18.9 g 1.6 g
15 木	わかめごはん ハタハタのから揚げ 筑前煮 小松菜のごま酢和え 牛乳	炊込みわかめ、はたはた、鶏こま肉、 昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、さとう、でんぷん、 こめサラダ油、さつまいも、 こんにゃく、ごま油、ざらめ、 白ごま	しょうが、たけのこ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、 干しいたけ、こまつな、もやし	酒、しょうゆ、みりん、米酢、食塩	521 kcal 20.3 g 16.5 g 1.7 g
10月17日は神嘗祭						
16 金	雑穀ごはん【神嘗祭】 鶏肉の梅みそ焼き さやいんげんのじやこ和え 切干大根のうま煮 そうめんのすまし汁 / 牛乳	鶏もも肉、西京焼き用みそ、 ちりめんじゃこ、わかめ、ベーコン、 昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 牛乳(飲用)	米、もち米、ちきびもちあわ、 お味噌、黒米、はちみつ、 三温糖、こめサラダ油、 そうめん、花魁	梅ひし、おキャベツ、きゅうり、ゆず果汁、 切干たいこん、にんじん、まいたけ、 絹さや	酒、しょうゆ、天塩、米酢、みりん、白だし	478 kcal 20.5 g 14.7 g 2.2 g
世界の食卓献立 タイ						
19 月	きのこパオオオ りんご入りおさつサラダ ゲンチウタオア 牛乳	豚もも肉、鶏卵、高野豆腐、 たまご、ブレンドヨーグルト、 絹ごし豆腐、昆布、牛乳(飲用)	米、米粒麦、こめサラダ油、 三温糖、なたね油、 さつまいも、はちみつ、はるさめ	玉ねぎ、たけのこ、エリンギ、ふなしめじ、 生しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、 パセリ、しょうが、にんにく、レモン果汁、 りんご、きゅうり、レモン、きくらげ、 はくさい、糸みつば	トウバンジャン、酒、オイスターソース、 ナンプラー、白だし、パプリカ粉、 ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう、 鳥がらだし、しょうゆ、みりん	546 kcal 24.8 g 18.2 g 1.9 g
20 火	ごはん / ひじきのわかめふりかけ ホウケのみりん焼き チキンとインゲンのごまクリーム和え かぼちゃのみそ汁 梨 / 牛乳	ひじき、削り節、シマホッケ、 鶏もも肉、昆布、削り節、米みそ、赤、 米みそ白、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、三温糖、 さとう、でんぷん、白ねりごま、 白ごま	さやいんげん、もやし、にんじん、 かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、梨	ゆかり、しょうゆ、みりん、米酢、白だし、酒、 食塩、ノンエッグマヨネーズ、	514 kcal 20.6 g 13.5 g 1.7 g
21 水	けんちんうどん 五平もち ほうれん草のりおえ 柿 牛乳	豚もも肉、豚バラ肉、生揚げ、 昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 大豆、ちりめんじゃこ、米みそ、白、 さきのみり、牛乳(飲用)	うどん、こめサラダ油、ごま油、 こんにゃく、さらめ、 さとう、白ごま、三温糖	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、 生しいたけ、ほうれんそう、はくさい、 かき	酒、みりん、しょうゆ、食塩	512 kcal 19.9 g 18.0 g 2.0 g
22 木	ごはん チキンソテー マスタードソース きのこソテー タラモサラダ かぶの豆乳スープ / 牛乳	鶏もも肉、昆布、たらこ、ツナ、豆乳、 米みそ白、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、米粉、なたね油、 はちみつ、こめサラダ油、 じゃがいも	キャベツ、ふなしめじ、エリンギ、 にんにく、きゅうり、にんじん、かぶ、 かぶの葉、玉ねぎ、ホールコーン	酒、トマトケチャップ、粒マスタード、 食塩、こしょう、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、 白ワイン、鳥がらだし、みりん、	500 kcal 22.4 g 14.3 g 1.5 g
日本の食卓献立 東京都						
23 金	深川めし トメのあしたば天 米かんでんサラダ ちゃんこ汁 りんご / 牛乳	昆布、削り節、あさき、さきのみあげ、 さきのみり、ナメモンガラ、 ロースハム、糸寒天、鶏もも肉、 さつま揚げ、焼豆腐、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、 三温糖、小麦粉、さとう	ごぼう、にんじん、しょうが、あしたば粉末、 もやし、えどな、玉ねぎ、はくさい、 だいこん、生しいたけ、ねぎ、りんご	しょうゆ、酒、天塩、みりん、ベーキングパウダー、 米酢、食塩、洋からし、鳥がらだし	504 kcal 22.7 g 14.4 g 2.4 g
26 月	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 フルーツヨーグルト和え 牛乳	豚肩肉、ひよこ豆、昆布、ツナ、ひじき、 ブレンヨーグルト、牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、 ラード、小麦粉、オリーブ油、 三温糖、さとう	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、 ふなしめじ、にんにく、こしょう、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 赤パプリカ、レモン果汁、りんご、 黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、みかん缶	赤ワイン、こしょう、ナツメグ、ターメリック、 パプリカ粉、ココア、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、チキンネ、カレー粉、酒、 みりん、白ワイン	571 kcal 19.1 g 17.9 g 1.2 g
27 火	ごはん 秋夕れのちゃんちゃん焼き 青のりポテト 湯葉のすまし汁 梨 / 牛乳	さけ、米みそ白、大豆、青のり、おぼろ、 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、 さといも、でんぷん	キャベツ、干しいたけ、ピーマン、 赤ピーマン、にんにく、まいたけ、 えのきたけ、水菜、栗	酒、食塩、黒こしょう、しょうゆ、みりん、天塩、 白だし	511 kcal 21.9 g 14.3 g 1.6 g
28 水	五日チャーハン イカチリソース ワンタンとチンゲン菜のスープ パイナップル 牛乳	たまご、豚もも肉、豚バラ肉、 かまぼこ、いか、昆布、 はたて、フレック、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、 さとう、ごま油、でんぷん、 三温糖、ワンタンの皮	玉ねぎ、干しいたけ、しょうが、 にんにく、ねぎ、ふなしめじ、 チンゲン菜、にんじん、パイナップル	酢、鳥がらだし、酒、島からし、しょうゆ、 トウバンジャン、トマトケチャップ、うす口しょうゆ	549 kcal 23.3 g 16.7 g 2.1 g
十三夜						
28 木	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 かぶのそぼろ煮 いが栗だんご / 牛乳	たちうお、わかめ、まぐろ、削り節、 鶏もも肉、生揚げ、昆布、かつお削り節、 白いんげん豆、牛乳(飲用)	米、三温糖、白ねりごま、白ごま、 こめサラダ油、でんぷん、 さつまいも、砂糖、栗水煮、 小麦粉、そうめん	こまつな、もやし、にんじん、かぶ、 冷凍枝豆、しょうが	酒、食塩、しょうゆ、本みりん、 ノンエッグマヨネーズ、	606 kcal 21.6 g 20.8 g 1.8 g
30 金	キャロットピラフ ディアボラチキン / カラフルピクルス 小えびとキャベツのスープ パンキンプリン 乳酸菌飲料(ジョアマスクット)	ツナ、鶏もも肉、干し小えび、昆布、 豆乳、ディアボラチキン、生クリーム、 ジョア(マスクット)	米、米粒麦、こめサラダ油、 有塩バター、米粉、 なたね油、オリーブ油、 さとう、三温糖、はちみつ	にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、玉ねぎ、パセリ、 にんにく、きゅうり、だいこん、赤パプリカ、 黄パプリカ、キャベツ、ホールコーン、 えのきたけ、冷凍かぼちゃ	鳥がらだし、食塩、こしょう、酒、黒こしょう、 白ワイン、しょうゆ、みりん、米酢、一味唐辛子、 ローリエ、うす口しょうゆ、バナナエッセンス、 ココア	480 kcal 18.8 g 13.3 g 1.8 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。