



7月献立表



2022年7月

東京農業大学稲花小学校

日	こんだて	主に体をつくるものとなる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1金	ごはん ホッケのブリ辛焼き あさりのサラダ 打ち豆のいそ煮 モロヘイヤとなめこのみそ汁 牛乳	シマホッケ、あさり、昆布、煮干し、鶏もも肉、ひじき、大豆、木綿豆腐、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、ごま油、でんぶん、米粉、こめサラダ油三温糖、糸こんにゃく(黒)	ショウガ、ニンニク、キャベツ、コマツナ、ニンジン、エダマメ(冷凍)、ナメコ、モロヘイヤ、切干しダイコン、長ネギ	しょうゆ、酒、トウバンジャン、本みりん、うす口しょうゆ、米酢、洋からし(粉)、食塩	586 kcal 29.1 g 17.4 g 2.1 g
4月	ビビンバ 冬瓜のスープ 小玉すいか 牛乳	牛もも肉、豚もも肉、高野豆腐、米みそ赤、昆布、かつお削り節、卵、ベーコン(卵なし)、わかめ(乾燥)、牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、三温糖、ごま油、白ごま	ニンニク、ショウガ、ホウレンソウ、モヤシ、ニンジン、トウガン、長ネギ、きくらげ(乾燥)、小玉スイカ	酒、しょうゆ、テンメンジャン、コチジャン、食塩、鶏だし顆粒、うす口しょうゆ、本みりん、こしょう	590 kcal 24.8 g 19.9 g 1.9 g
3年生枝豆収穫						
5火	枝豆ごはん 小あじの涼風南蛮漬 ビーフン炒め じゃが芋のみそ汁 赤肉メロン 牛乳	あじ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、卵、豚肩肉、油揚げ、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、押麦、でんぶん、米粉、こめサラダ油、砂糖、ビーフン、じゃがいも	エダマメ(冷凍)、ショウガ、タマネギ、トマト、コマツナ、生シイタケ、ニラ、サヤインゲン、長ネギ、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、鶏だし顆粒	601 kcal 23.6 g 17.8 g 2.2 g
6水	ツナコーントースト&きなこトースト ミートボール入りミネストローネ 夏野菜のサラダ まくわうり 牛乳	まぐろ(煮)、白いんげん豆(煮)、チーズ、きな粉、牛もも肉、鶏砂肝、ひじき、大豆、昆布、牛乳(飲用)	無塩食パン、マヨネーズ(卵なし)、有塩バター、三温糖、でんぶん、砂糖、押麦、オリーブ油、こめサラダ油	ホールコーン、タマネギ、パセリ、レモン(果汁)、ショウガ、セロリ、ニンニク、ニンジン、マッシュルーム、コマツナ、トマト(缶)、レタス、緑ズッキーニ、黄ズッキーニ、マクワウリ	食塩、こしょう、ナツメグ(粉)、酒、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、ウスターソース、トマトケチャップ、粒マスタード、米酢	619 kcal 29.5 g 27.3 g 1.5 g
七夕献立						
7木	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ そうめん汁 七夕ゼリー 牛乳	昆布、あさり、油揚げ、のり、卵、焼き竹輪、あおのり、鶏もも肉、かつお削り節、粉寒天、牛乳(飲用)	米、三温糖、こめサラダ油、大豆油、でんぶん、そうめん、焼きふ、砂糖、グラニュー糖	ニンジン、シイタケ(乾燥)、レンコン、キヌサヤ、エノキタケ、ミズナ、ブドウジュース、ナタデココ、パインアップル(缶)	食塩、米酢、しょうゆ、みりん、酒、うす口しょうゆ、白ワイン	601 kcal 18.5 g 12.5 g 3.5 g
8金	ごはん いなだの西京焼き 切干大根サラダ 南瓜の甘辛 たぬき汁 牛乳	いなだ、西京みそ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、竹輪(卵なし)、のり、大豆、油揚げ、牛乳(飲用)	米、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、でんぶん、こめサラダ油、こんにゃく(黒)	切干しダイコン、テンゲンサイ、ニンジン、カボチャ、ゴボウ、ダイコン、生シイタケ、長ネギ、コマツナ	酒、本みりん、しょうゆ、うす口しょうゆ、米酢、洋からし(粉)、オイスターソース、食塩	640 kcal 24.6 g 22.9 g 1.6 g
11月	ソースカツ丼 ひきなすり オクラと豆腐のみそ汁 カルピスゼリー ビーチジュレ 牛乳	豚ひき肉、竹輪(卵なし)、昆布、さば厚削り節、宗田厚削り節、木綿豆腐、米みそ赤、米みそ白、粉寒天、カルピス、牛乳(飲用)	米、押麦、薄力粉、パン粉(生)、こめサラダ油、ごま油、ざらめ、白ごま、砂糖	キャベツ、切干しダイコン、ニンジン、ピーマン、タマネギ、オクラ、エノキダケ、万能ネギ、黄桃(缶)、白桃(缶)	食塩、こしょう、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、酒、トマトケチャップ	592 kcal 26.0 g 13.8 g 1.9 g
12火	ごはん 豚のしょうが焼き ジャコとキャベツのさっぱり和え こしね汁 甘酒まんじゅう 乳酸菌飲料(ノンアルコール)	豚肩肉、ちりめんじゃこ、昆布、煮干し、生揚げ、米みそ白、粉かつお節、小豆、ジョア(プレーン)	米、こめサラダ油、三温糖、でんぶん、じゃがいも、こんにゃく(黒)、薄力粉、砂糖	タマネギ、ニンニク、ショウガ、キャベツ、キュウリ、ニンジン、レモン(果汁)、長ネギ、シイタケ(乾燥)	酒、しょうゆ、本みりん、こしょう、米酢、食塩、うす口しょうゆ、ペーキングパウダー、甘酒	624 kcal 26.3 g 11.2 g 2.0 g
13水	ごはん いわしのうめ煮 モロッコインゲンのごまみそ和え ゴーヤチャップス 夏野菜のみそ汁 牛乳	いわし、昆布、煮干し、米みそ、けずり節、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳(飲用)	米、三温糖、白ごま、でんぶん、こめサラダ油	ショウガ、長ネギ、梅干し、モロッコインゲン、ブラックマッペモヤシ、ニンジン、ニガウリ、トウガン、ナス、ミョウガ、オクラ	酒、しょうゆ、本みりん	552 kcal 23.1 g 16.3 g 1.9 g
2年生ナス収穫						
14木	ごはん マナーナス ツナサラダ ヨーグルトドレッシング とうがんのフルーツポンチ 牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ赤、まぐろ(煮)、昆布、プレーンヨーグルト、牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、ラード、ごま油、でんぶん、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	ナス、ショウガ、ニンニク、長ネギ、タケノコ(煮)、ネギ、キャベツ、キュウリ、セロリ、赤パプリカ、黄パプリカ、ミカン(缶)、パインアップル(缶)、スイカ、トウガン、レモン(果汁)	本みりん、トウバンジャン、鶏がら、テンメンジャン、トマトケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、白ワイン	673 kcal 21.1 g 24.3 g 1.3 g
1年生トマト収穫						
15金	なすとトマトのスパゲティ ミニトマトのサラダ かぼちゃのポターージュ 牛乳	牛もも肉、豚レバー、ベーコン(卵なし)、レンズ豆、白いんげん豆(煮)、チーズ、スキムミルク、いか、あさり、昆布、豆乳、牛乳(飲用)	スパゲッティ、こめサラダ油、オリーブ油、砂糖、三温糖	タマネギ、ナス、エリンギ、ニンニク、トマトピューレ、トマト(缶)、レタス、ニンジン、黄ミニトマト、ミニトマト、パジル、カボチャ、パセリ	酒、ナツメグ(粉)、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、鶏だし顆粒	565 kcal 27.3 g 19.0 g 2.1 g
19火	かおりごはん さけの竜田揚げ ずいきの和え物 肉団子の春雨スープリンごぜりー 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(煮)、豚ひき肉、卵、寒天、牛乳(飲用)	米、押麦、でんぶん、こめサラダ油、三温糖、はるさめ、砂糖	ニンニク、ショウガ、ズイキ(乾燥)、コマツナ、ニンジン、ダイコン、干シイタケ、タマネギ、テンゲンサイ、長ネギ、リンゴ(ハードジュース)、リンゴ(缶詰)	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、とりがら	656 kcal 24.8 g 21.3 g 1.6 g
土用献立						
20水	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 あさりの赤だし 牛乳	昆布、煮干し、うなぎ(かば焼き)、のり、鶏もも肉、鶏砂肝、生揚げ、あさり、八丁みそ、米みそ、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、米粒麦、白ごま、こめサラダ油、でんぶん	長ネギ、カボチャ、タマネギ、キヌサヤ、ショウガ、コマツナ、ニンジン、エノキタケ、ゴボウ、糸ミツバ、ブラックマッペモヤシ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、赤じそふりかけ	596 kcal 30.0 g 17.3 g 2.4 g
1学期お楽しみ献立						
21木	夏野菜のカレーライス コーンサラダ りんごシャーベット 牛乳	豚もも肉、豚レバー、大豆、昆布、牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、じゃがいも、米粉、りんごシャーベット	タマネギ、ニンジン、トマト、ナス、黄ズッキーニ、ピーマン、セロリ、ショウガ、ニンニク、キャベツ、ホールコーン、キュウリ、クリームコーン(缶)、レモン(果汁)	酒、赤ワイン、こしょう、ナツメグ(粉)、鶏だし顆粒、ココアパウダー、パプリカ(粉)、ターメリック(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、チャップス、カレー粉、黒こしょう	635 kcal 21.8 g 17.1 g 1.5 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。