東京農業大学稲花小学校　2023年度　11月　給食献立表

※赤字・・・食物アレルギー対応食材(全校)

日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6 （月） 【★11/3文化の日】 【5年社会科見学】	★秋の吹き寄せごはん ◇ししゃものパリパリ揚げ ◇野菜の浅漬け ★菊花のすまし汁 ◇りんご 牛乳	昆布、鶏もも肉、**ししゃも**、かつお削り節、**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、**薄力粉**、でんぷん、**ぎょうざの皮**、三温糖	れんこん、ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、しょうが、しそ葉、キャベツ、ラディッシュ、かぶ、食用菊、りんご	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、うす口しょうゆ、昆布茶	593 21.3 16.7 1.9
7 （火）	◇海鮮あんかけ焼きそば ◇もやしと茎わかめのナムル ◇たまごスープ ◇おかしな玉子ゼリー 牛乳	豚肩ロース肉、豚バラ肉、ほたて、いか、**あさり**、昆布、くきわかめ、糸寒天、**卵**、木綿豆腐、粉寒天、**牛乳(飲用)**	**中華めん**、こめサラダ油、でんぷん、ごま油、三温糖、**白ごま**、グラニュー糖	はくさい、たけのこ(水煮)、たまねぎ、にんじん、きくらげ(乾燥)、しょうが、にんにく、もやし、生しいたけ、ほうれんそう、りんごジュース、アプリコット(缶)	酒、鶏だし顆粒、本みりん、うす口しょうゆ、オイスターソース、食塩、こしょう、しょうゆ、米酢、天塩	587 30.1 20.3 2.6
8 （水）	◇ごはん ◇ホッケのもみじ焼き ◇ブロッコリーの梅かつお和え ◇ひじきとれんこんの金平 ◇大根のみそ汁 牛乳	**シマホッケ**、昆布、煮干し、まぐろ削り節、さつま揚げ(卵なし)、ひじき、油揚げ、米みそ赤、米みそ白、**牛乳(飲用)**	米、米粉、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、はちみつ、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油、ざらめ	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、梅びしお、れんこん、だいこん、長ねぎ、さやいんげん	酒、食塩、本みりん、うす口しょうゆ、しょうゆ	587 25.2 17.0 2.0
9 （木） 【★タンザニア】	★ムチュージ(麦ごはん) ◇ほうれん草とジャコのソテー ★マンダジ 牛乳	鶏もも肉、大豆(水煮)、昆布、ちりめんじゃこ、絹ごし豆腐、**牛乳(飲用)**	米、押麦、こめサラダ油、塩こうじ、じゃがいも、ごま油、**薄力粉**、砂糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、トマト(缶)、トマトピューレ、ほうれんそう、コーン(缶)、バナナ、**ココナッツミルク**	白ワイン、こしょう、食塩、カレー粉、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	628 24.9 17.5 2.2
10 （金）	◇ごはん ◇ハガツオの竜田揚げ ◇はなっこりーのごまみそ和え ◇牛肉と厚揚げの煮物 ◇柿 牛乳	**ハガツオ**、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ、牛もも肉、生揚げ、**牛乳(飲用)**	米、塩こうじ、でんぷん、米粉、こめサラダ油、三温糖、**白ごま**、糸こんにゃく(黒)	しょうが、にんにく、はなっこりー、キャベツ、みずな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、かき	しょうゆ、酒、洋からし(粉）、本みりん、食塩	619 29.3 16.9 1.5
13 （月） 【★農大食材】	★ハニーフレンチトースト ◇大根ポトフ ◇スイートポテトサラダ ◇ラ・フランス 牛乳	**卵**、**牛乳(調理用)**、**スキムミルク**、鶏もも肉、ベーコン(卵なし)、昆布、**牛乳(飲用)**	**胚芽食パン**、はちみつ、**有塩バター**、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)	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)、西洋なし	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、米酢	655 30.6 25.4 2.1
14 （火） 【★島根県】	◇ごはん ★あまさぎの南蛮漬け ◇花野菜のみそドレッシング ◇五目煮豆 ★のりふで 牛乳	**わかさぎ**、昆布、かつお削り節、**チーズ**、米みそ白、さつま揚げ(卵なし)、大豆(水煮)、鶏もも肉、木綿豆腐、焼きのり、**牛乳(飲用)**	米、米粉、でんぷん、こめサラダ油、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、塩こうじ、さといも、こんにゃく(黒)	しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン(缶)、レモン(果汁)、れんこん、にんじん、生しいたけ、ごぼう	酒、うす口しょうゆ、本みりん、食塩、米酢、こしょう、しょうゆ	608 26.4 18.8 2.0
15 （水） 【★七五三】	★お赤飯 ◇ぶりのてり焼き ◇お揚げと小松菜のおかか和え ◇じゃが芋のみそ汁 ★紅白プリン 牛乳	ささげ、**ぶり**、昆布、煮干し、油揚げ、さば削り節、米みそ赤、米みそ白、アガー、**牛乳(調理用)**、**生クリーム**、**牛乳(飲用)**	米、もち米、砂糖、三温糖、でんぷん、じゃがいも、グラニュー糖	こまつな、もやし、ぶなしめじ、さやいんげん、長ねぎ、いちごジャム	天塩、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	675 29.0 23.4 2.1
16 （木）	◇ごはん ◇きんめだいの煮付け ◇切干大根とほうれん草のおひたし ◇大豆入り大学いも ◇きのこのみそ汁 牛乳	**きんめだい**、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、さば削り節、大豆(水煮)、鶏もも肉、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、**牛乳(飲用)**	米、三温糖、砂糖、さつまいも、でんぷん、こめサラダ油、水あめ	しょうが、長ねぎ、切干しだいこん、ほうれんそう、ごぼう、ぶなしめじ、生しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ	酒、しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、食塩、米酢	627 25.6 15.9 1.8
17 （金）	◇ごはん ◇加賀れんこん入りハンバーグ おろしソース ◇カリカリおさつサラダ ◇とら豆の甘煮 ◇なめこの赤だし 牛乳	豚もも肉、鶏砂肝、ひじき、おから、昆布、煮干し、とら豆、米みそ、八丁みそ、粉かつお節、**牛乳(飲用)**	米、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、でんぷん、砂糖、さつまいも、三温糖、**うず巻き庄内ふ**	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、こまつな	食塩、ナツメグ(粉)、黒こしょう、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、うす口しょうゆ	634 26.3 18.1 2.0
20 （月）	◇鮭とほうれん草のクリームスパゲティ ◇トマトポンデケージョ ◇かぶサラダ ◇季節のフルーツポンチ 乳酸菌飲料(ジョアプレーン)	**さけ**、**あさり**、昆布、白いんげん豆(水煮)、米みそ白、**牛乳(調理用)**、**チーズ**、**スキムミルク**、ベーコン(卵なし)、**ジョア(プレーン)**	**スパゲッティ**、オリーブ油、こめサラダ油、米粉、白玉粉、三温糖、砂糖	たまねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう、にんにく、トマトピューレ、かぶ、はくさい、かぶ(葉)、コーン(缶)、レモン(果汁)、りんご、りんご(缶)・桃(缶)・洋梨(缶)、パインアップル(缶)	白ワイン、ローリエ(粉)、酒、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、バジル(粉)、こしょう、オレンジキュラソー	702 30.6 19.5 2.2
21 （火）	◇ごはん ◇くじらの甘酢炒め ◇あしたばのツナ和え ◇かき玉みそ汁 牛乳	くじら肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、まぐろ(水煮)、**卵**、米みそ赤、米みそ白、**牛乳(飲用)**	米、砂糖、でんぷん、こめサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、**白ごま**	しょうが、ピーマン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ、にんにく、あしたば、キャベツ、エリンギ、さやいんげん	酒、こしょう、米酢、本みりん、しょうゆ、食塩	626 29.0 18.5 1.9
22 （水） 【スポーツデー】	◇チキンカレーライス(玄米ごはん) ◇シーフードサラダ ◇じゃがまるくん ◇りんご 牛乳	鶏もも肉、鶏レバー、大豆、昆布、いか、えび、海藻(乾燥)、**牛乳(飲用)**	米、玄米、こめサラダ油、米粉、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、にんにく、しょうが、レタス、ブロッコリー、コーン(缶)、クリームコーン、りんご	赤ワイン、こしょう、ナツメグ(粉)、ターメリック(粉)、ココアパウダー、パプリカ(粉)、鶏だし顆粒、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、白ワイン、米酢	683 26.5 22.6 1.7
24 （金） 【11/23新嘗祭】	★新米おにぎり ◇鶏肉のねぎみそ焼き ◇白菜のさっぱり和え ◇のっぺい汁 ◇柿 牛乳	焼きのり、鶏もも肉、西京みそ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、生揚げ、**牛乳(飲用)**	米、塩こうじ、三温糖、さといも、でんぷん	長ねぎ、はくさい、みずな、にんじん、レモン(果汁)、まいたけ、かき	天塩、酒、本みりん、しょうゆ、米酢、食塩、うす口しょうゆ	588 25.8 11.7 2.1
27 （月） 【★福井県】	★あぶらげごはん ◇さばの塩焼き ◇小松菜とひじきのサラダ ★打ち豆汁 ★芋あべかわ 牛乳	油揚げ、昆布、さば厚削り節、宗田厚削り節、**さば**、ひじき、豚肩肉、大豆、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、きな粉、**牛乳(飲用)**	米、米粒麦、こめサラダ油、三温糖、**白ごま**、じゃがいも、でんぷん、砂糖	しいたけ(乾燥)、こまつな、にんじん、コーン(缶)、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、万能ねぎ	椎茸もどし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒、天塩、ラー油、米酢	590 27.8 20.8 2.0
28 （火） 【★SDGs】	◇ごはん ★エコふりかけ ◇ゼリーフライ ◇糸かんてんサラダ ★根菜みそ汁 ◇キウイフルーツ 牛乳	煮干し、昆布、おから、**スキムミルク**、ロースハム(卵なし)、糸寒天、鶏もも肉、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、**牛乳(飲用)**	米、こめサラダ油、三温糖、**白ごま**、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、でんぷん、砂糖	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、かぶ、かぶ(葉)、ごぼう、キウイフルーツ	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、こしょう、ウスターソース、酒	647 21.1 23.6 2.1
29 （水）	◇チキンピラフ ◇ブロッコリーのサラダ ◇さつまるくん ◇ジュリエンヌスープ ◇温州みかん 牛乳	大豆(水煮)、鶏もも肉、まぐろ(水煮)、昆布、米みそ白、ほたて貝柱(水煮)、**牛乳(飲用)**	米、玄米、オリーブ油、マヨネーズ(卵なし)、さつまいも、でんぷん、こめサラダ油	たまねぎ、にんじん、えだ豆(冷凍)、にんにく、ブロッコリー、はくさい、みずな、コーン(缶)、クリームコーン、だいこん、えのきたけ、パセリ、温州みかん	鶏だし顆粒、食塩、カレー粉、ターメリック(粉)、白ワイン、しょうゆ、本みりん、オールスパイス(粉)、こしょう、米酢	607 22.5 21.8 1.7
30 （木） 【★メキシコ】	★トルティーヤ ★ピカディーヨ ★セビーチェ ◇フルーツのミルク和え 牛乳	牛もも肉、豚もも肉、豚レバー、**ひよこ豆(水煮）**、昆布、えび、ほたて貝柱、**スキムミルク**、**牛乳(飲用)**	**トルティーヤ**、オリーブ油、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ぶなしめじ、さやいんげん、トマト(缶)、キャベツ、赤たまねぎ、バジル、レモン(果汁)、レーズン、缶詰の汁、パインアップル(缶)、みかん(缶)	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	671 29.9 24.3 2.6

食材の生産・出荷状況等により予告なく、食材や献立が変更になることがあります。