



## 〔9月 こんだて表〕



2022年 9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になる食品	主にエネルギーのものになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1木	キーマカレー マカロニサラダ シャインマスカット 牛乳	牛もも肉、豚もも肉、豚レバー、ひよこ豆(煮)、昆布、マグロ(煮)、牛乳(飲用)	米、押麦、ラード、こめサラダ油、米粉、マカロニ	タマネギ、ニンジン、ナス、マッシュルーム、エリンギ、ゴボウ、セロリ、ニンニク、ショウガ、キャベツ、緑パプリカ、赤パプリカ、コーン(煮)、レモン(果汁)、マスカット	酒、赤ワイン、鶏だし顆粒、食塩、こしょう、ココアパウダー、オールスパイス(粉)、パプリカ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、チャツネ、カレー粉、米酢、白ワイン	618 kcal 23.3 g 19.0 g 1.5 g
2金	いわしのかば焼き 野菜の浅漬け 厚揚げのごまみそ汁 りんご 牛乳	イワシ、のり、昆布、サバ厚削り節、宗田厚削り節、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、粉カツオ節、牛乳(飲用)	米、玄米、でんぶん、米粉、こめサラダ油、三温糖、白ゴマ	ショウガ、キャベツ、キュウリ、ラディッシュ、ブナシメジ、長ネギ、リンゴ	酒、しょうゆ、本みりん、昆布茶、食塩	566 kcal 23.2 g 17.4 g 1.6 g
東京農業大学稲花小学校創立記念日						
5月	たいめし 鶏肉の江口文みそ焼き 小松菜のおかか和え 豚肉入り具沢山汁 お米でつくった稲花ゼリー 牛乳	メダイ、昆布、鶏もも肉、江口文みそ、昆布、煮干し、まぐろ削り節、豚肩肉、油揚げ、粉寒天、きな粉、牛乳(飲用)	米、米粒麦、三温糖、さつまいも、こめサラダ油、はちみつ、米粉、砂糖、甘納豆	コマツナ、モヤシ、ニンジン、ダイコン、生シイタケ、ゴボウ	しょうゆ、酒、本みりん、天塩、食塩、粉末茶	657 kcal 32.5 g 22.7 g 2.2 g
6火	畑のお肉のミートソーススパゲッティ きのこサラダ ひすいスープ かぼちゃの米粉ケーキ 牛乳	豚もも肉、牛もも肉、大豆、高野豆腐、昆布、米みそ赤、チーズ、スキムミルク、マグロ(煮)、ウインナー(卵なし)、絹ごし豆腐、牛乳(飲用)	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、塩こうじ、三温糖、ジャガイモ、米粉	タマネギ、ニンジン、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、ニンニク、ショウガ、トマト(缶)、プロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ブナシメジ、エリンギ、レモン(果汁)、コマツナ、コーン(煮)、カボチャ(冷凍)、カボチャ	赤ワイン、ナツメグ(粉)、ココアパウダー、ローリエ(粉)、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、鶏だし顆粒、本みりん、ベーキングパウダー、バナラエッセンス	703 kcal 29.8 g 28.8 g 2.3 g
7水	ごはん 鶏ごぼうつくね れんこんのたらこ和え ほうれん草の千草あえ かぼちゃのみそ汁 牛乳	おから、鶏もも肉、鶏砂肝、卵、米みそ白、昆布、煮干し、タラコ、米みそ赤、牛乳(飲用)	米、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、でんぶん、砂糖	ゴボウ、長ネギ、シソ葉、ショウガ、レンコン、ニンジン、ホウレンソウ、キャベツ、モヤシ、カボチャ、タマネギ、エノキタケ、コマツナ	酒、食塩、黒こしょう、しょうゆ、本みりん、米酢	599 kcal 23.6 g 18.0 g 2.3 g
8木	炒飯 チョレギサラダ ホタテ入りくずし豆腐のスープ 梨 牛乳	豚ひき肉、卵、わかめ(乾燥)、昆布、カツオ削り節、もみり、ホタテ(水煮)、木綿豆腐、宗田厚削り節、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、砂糖、ごま油、でんぶん	ニンジン、長ネギ、グリーンピース(冷凍)、レタス、ミズナ、ニンニク、ニンジン、キクラゲ(乾燥)、チンゲンサイ、ショウガ、ナシ	食塩、しょうゆ、こしょう、コチジャン、米酢、鶏だし顆粒、うす口しょうゆ、本みりん、酒	577 kcal 23.1 g 18.0 g 2.8 g
【重陽の節句】						
9金	栗とさつまいものごはん 戻りかつおと秋なすの揚げ煮【重陽の節句】 菊花和え【重陽の節句】 呉汁 牛乳	昆布、カツオ、宗田厚削り節、サバ厚削り節、粉カツオ節、油揚げ、大豆、豆乳、米みそ白、米みそ赤、牛乳(飲用)	米、もち米、米粒麦、栗(煮)、サツマイモ、でんぶん、こめサラダ油、砂糖、こんにやく(黒)	ナス、ダイコン、赤ピーマン、ショウガ、キュウリ、モヤシ、食用ギク、タマネギ、ニンジン、サヤインゲン	酒、天塩、食塩、しょうゆ、うす口しょうゆ、本みりん	638 kcal 27.9 g 22.3 g 2.0 g
【十五夜】						
12月	ごはん さばのみそ煮 小松菜の梅和え 沢煮焼 お月見だんご 牛乳	サバ、昆布、さば厚削り節、宗田厚削り節、米みそ赤、マグロ削り節、豚肩肉、絹ごし豆腐、牛乳(飲用)	米、三温糖、はちみつ、ごま油、白滝、でんぶん、白玉粉、上新粉、砂糖	ショウガ、長ネギ、コマツナ、キャベツ、梅びしお、ダイコン、ゴボウ、ニンジン、サヤインゲン、カボチャ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩	607 kcal 24.4 g 17.0 g 2.0 g
13火	ごはん レバーとさつまいものごまがらめ 切干大根とチンゲン菜のおひたし れんこんのいそ煮 かき玉ときのこのみそ汁 牛乳	豚肩ロース肉、鶏レバー、マグロ(煮)、昆布、煮干し、油揚げ、ひじき、卵、わかめ(乾燥)、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、でんぶん、サツマイモ、こめサラダ油、三温糖、白ゴマ、こんにやく(黒)	ショウガ、切干しダイコン、チンゲンサイ、ニンジン、レモン(果汁)、レンコン、ブナシメジ、生シイタケ、長ネギ	酒、しょうゆ、オイスターソース、うす口しょうゆ、本みりん、米酢、食塩	686 kcal 27.0 g 19.7 g 2.2 g
14水	黒糖パン さけのマスタード焼き ジャーマンポテト りんごとキャベツのフレンチサラダ コーンポタージュ 牛乳	サケ、ベーコン(卵なし)、昆布、白インゲン豆(煮)、豆乳、西京みそ、スキムミルク、牛乳(飲用)	黒砂糖パン、マヨネーズ(卵なし)、はちみつ、ジャガイモ、こめサラダ油、三温糖	タマネギ、ピーマン、リンゴ、キャベツ、キュウリ、レーズン、レモン(果汁)、トウモロコシ、パセリ	白ワイン、食塩、黒こしょう、粒マスタード、酒、米酢、こしょう、鶏だし顆粒	618 kcal 28.3 g 22.0 g 2.2 g
15木	中華丼 納豆とひじきの包み揚げ モロヘイヤのスープ 梨 牛乳	エビ、アサリ、イカ、豚肩肉、ウズラ卵(煮)、昆布、納豆、ヒジキ、米みそ白、チーズ、ベーコン(卵なし)、牛乳(飲用)	米、押麦、でんぶん、こめサラダ油、ごま油、砂糖、ぎょうざの皮、薄力粉	キクラゲ(乾燥)、ハクサイ、タケノコ(煮)、長ネギ、ニンジン、サヤインゲン、ショウガ、ニンニク、モロヘイヤ、生シイタケ、ナシ	酒、鶏だし顆粒、オイスターソース、しょうゆ、本みりん、こしょう、食塩	678 kcal 31.5 g 22.2 g 2.3 g
日本の食卓【鳥取県】						
16金	大山おこわ【鳥取県】 ししゃもの青のりフライ ほうれん草のごま和え かことエビの春雨茶わん蒸し【鳥取】 お揚げと玉ねぎのみそ汁 牛乳	昆布、宗田厚削り節、サバ厚削り節、鶏もも肉、竹輪(卵なし)、シヤモ、青のり、卵、エビ、カニ(煮)、油揚げ、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、もち米、米粒麦、もちあわ、ごま油、砂糖、薄力粉、パン粉(乾燥)、こめサラダ油、三温糖、白ゴマ、はるさめ	ゴボウ、ニンジン、ホウレンソウ、モヤシ、シイタケ(乾燥)、エダマメ(冷凍)、タマネギ、エノキタケ、万能ネギ	しょうゆ、本みりん、食塩、うす口しょうゆ、酒	587 kcal 26.1 g 19.4 g 2.9 g
【彼岸入り・9/20】						
20火	焼きそば 白身魚のみそ焼き チンゲン菜の和え物 おはぎ 牛乳	豚こま肉、青のり、銀ヒラス、米みそ白、ロースハム(卵なし)、昆布、宗田厚削り節、サバ厚削り節、小豆、きな粉、牛乳(飲用)	こめサラダ油、蒸し中華めん、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、もち米、米、砂糖	ニンジン、タマネギ、キャベツ、モヤシ、チンゲンサイ、エノキタケ	食塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、本みりん、酒、しょうゆ	576 kcal 25.7 g 18.8 g 2.6 g
21水	北海道産とうもろこしごはん くじらのカレー竜田揚げ モロコシののみそドレッシング いなかつ汁 ブルー 牛乳	クジラ肉、昆布、サバ厚削り節、宗田厚削り節、米みそ白、木綿豆腐、牛乳(飲用)	米、米粒麦、砂糖、でんぶん、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、塩こうじ、こんにやく(黒)、三温糖	トウモロコシ、ニンニク、ショウガ、モロコシインゲン、キャベツ、ニンジン、レモン(果汁)、生シイタケ、長ネギ、切干しダイコン、ゴボウ、ブルー	酒、天塩、しょうゆ、本みりん、カレー粉、こしょう、食塩	606 kcal 28.1 g 16.7 g 1.9 g
22木	ごはん 麻婆茄子 三色ナムル とうがんのスープ 極早生みかん 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	牛もも肉、豚もも肉、鶏砂肝、高野豆腐、昆布、米みそ赤、八丁みそ、ホタテ貝柱(煮)、木綿豆腐、わかめ(乾燥)、ジョア(ブレン)	米、でんぶん、こめサラダ油、三温糖、ごま油、砂糖、白ゴマ	ナス、赤ピーマン、ピーマン、長ネギ、ショウガ、ニンニク、チンゲンサイ、モヤシ、ニンジン、トウガン、早生ミカン	酒、こしょう、トウバンジャン、鶏だし顆粒、テンメンジャン、本みりん、しょうゆ、オイスターソース、米酢、食塩、うす口しょうゆ	605 kcal 21.0 g 15.7 g 1.7 g
日本の食卓【鹿児島県】						
26月	さつまいも がね【鹿児島県】 豚しゃぶごまサラダ さつまいも汁【鹿児島県】 牛乳	卵、さつまいも揚げ(卵なし)、昆布、宗田厚削り節、サバ厚削り節、豚肩肉、鶏もも肉、米みそ赤、米みそ白、粉カツオ節、牛乳(飲用)	米、砂糖、サツマイモ、米粉、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油、でんぶん、三温糖、白ゴマ、糸こんにやく(黒)	タケノコ(煮)、レモン(果汁)、ニンジン、サヤインゲン、シイタケ(乾燥)、切干しダイコン、キクラゲ(乾燥)、ゴボウ、ニラ、キャベツ、キュウリ、モヤシ、赤パプリカ、カボチャ、ダイコン、ショウガ	米酢、食塩、うす口しょうゆ、本みりん、酒、ベーキングパウダー、しょうゆ	647 kcal 21.2 g 20.1 g 1.9 g
タイ【東京農業大学協力校】						
27火	カオマンガイ ヤムウンセン【タイ】 アゲンチュートアフォー【タイ】 マンゴープリン 牛乳	昆布、鶏もも肉、米みそ、エビ、イカ、絹ごし豆腐、粉カツオ節、アガー、牛乳(調理用)、生クリーム、スキムミルク、牛乳(飲用)	米、玄米、ごま油、砂糖、でんぶん、はるさめ、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、こめサラダ油、はちみつ	ショウガ、ニンニク、キュウリ、トマト、キクラゲ(乾燥)、ハクサイ、糸ミツバ、マンゴー(缶)、レモン(果汁)、クコの実	食塩、しょうゆ、米酢、本みりん、オイスターソース、酒、粒マスタード、ナンプラー、こしょう	642 kcal 27.8 g 22.0 g 1.6 g
28水	ごはん みそ肉じゃが 小松菜のかりかりジャコ和え 金時豆の甘煮 きのこのすまし汁 牛乳	豚肩肉、生揚げ、昆布、カツオ削り節、米みそ赤、ちりめんじゃこ、金時豆、牛乳(飲用)	米、ジャガイモ、糸こんにやく(黒)、こめサラダ油、さらめ、ごま油、三温糖、砂糖、うす巻き庄内ふ	ニンジン、タマネギ、サヤインゲン、コマツナ、モヤシ、エノキタケ、ブナシメジ、糸ミツバ	酒、本みりん、しょうゆ、トウバンジャン、食塩、米酢、うす口しょうゆ	588 kcal 23.8 g 15.8 g 1.8 g
29木	パングラタン シーフードサラダ シナモンポテト ひよこ豆のトマトスープ オレンジジュース	ベーコン(卵なし)、マグロ(煮)、白インゲン豆(煮)、昆布、牛乳(調理用)、スキムミルク、生クリーム、チーズ、アサリ、エビ、ホタテ貝柱、鶏もも肉、ひよこ豆	無塩塩パン、有塩バター、米粉、こめサラダ油、オリーブ油、三温糖、サツマイモ、砂糖	タマネギ、ニンジン、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、プロッコリー、黄パプリカ、パジル、エリンギ、コーン(煮)、チンゲンサイ、セロリ、ニンニク、トマトピューレ、オレンジジュース	白ワイン、鶏だし顆粒、本みりん、食塩、こしょう、米酢、シナモン(粉)、トマトケチャップ、しょうゆ	642 kcal 28.9 g 23.7 g 1.9 g
30金	ごはん メダイのメンチカツ わかめともやしのごま酢和え なめこの赤だし 柿 牛乳	メダイ、豚肩肉、大豆(煮)、竹輪(卵なし)、わかめ(乾燥)、昆布、宗田厚削り節、サバ厚削り節、米みそ、八丁みそ、粉カツオ節、牛乳(飲用)	米、パン粉(生)、でんぶん、薄力粉、こめサラダ油、はちみつ、砂糖、白ゴマ、ジャガイモ	タマネギ、ニンニク、モヤシ、ニンジン、ナメコ、長ネギ、コマツナ、カキ	食塩、トマトケチャップ、こしょう、中濃ソース、ウスターソース、米酢、しょうゆ、本みりん	641 kcal 27.1 g 15.7 g 2.0 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。