

# 4月こんだて

2021年4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
7水	ポークカレーライス カニと春キャベツのコールスローサラダ フルーツカムカムジュレ和え 牛乳	豚肩肉、ひよこ豆(水煮)、昆布、 カニフレーク、アガー、牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、 じゃがいも、ラード、米粉、 三温糖、砂糖、はちみつ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、 春キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 ぶなしめじ、レモン(果汁)、 カムカムドリンク、いちご、りんご缶、 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(粉)、 ターメリック(粉)、パプリカ(粉)、 ココアパウダー、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、チャツネ、カレー粉、 ノンエッグマヨネーズ	699 kcal 21.3 g 20.7 g 1.8 g
8木	たけのこごはん さわらの西京焼き 小松菜のりし 桜うどんのすまし汁 でごはん / 牛乳	昆布、かつお削り節、鶏もも肉、 きざみ揚げ、さわら、西京みそ、 きざみのり、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、 三温糖、砂糖、花ふ、うどん	たけのこ(水煮)、絹さや、こまつな、 もやし、にんじん、まいたけ、わけぎ、 デコポン	うす口しょうゆ、本みりん、酒、食塩、 しょうゆ	564 kcal 24.6 g 15.6 g 2.9 g
9金	スパゲッティミートソース 2色アスパラのツナサラダ かぶのスープ 米粉のオレンジケーキ 牛乳	豚もも肉、豚レバー、牛もも肉、 レンドウ、生揚げ、チーズ、 まぐろ水煮、あさり、豆乳、 牛乳(飲用)	スパゲッティ、こめサラダ油、 三温糖、塩こうじ、 オリーブ油、米粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、 にんにく、トマト缶、キャベツ、アスパラガス、 ホワイトアスパラガス、赤パプリカ、かぶ、 ぶなしめじ、ホールコーン、ほうれんそう、 かぶの葉、オレンジジュース、マーマレード	酒、ナツメグ(粉)、赤ワイン、 トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、 ココアパウダー、ローリエ(粉)、こしょう、 米酢、しょうゆ、白ワイン、鳥がらだし、 本みりん、ベーキングパウダー、 ブランデー、バナナエッセンス	655 kcal 28.0 g 20.1 g 2.8 g
12月	ごはん トビウオのメンチカツ 花野菜ときのこのサラダ けんちん汁 いちご / 牛乳	豚肩肉、とびうお、ロースハム、 スキムミルク、ほたてフレーク、 宗田厚削り節、さば厚削り節、 牛乳(飲用)	米、パン粉、でんぷん、薄力粉、 こめサラダ油、はちみつ、 塩こうじ、こんにやく、三温糖	たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、 はくさい、ぶなしめじ、えのきたけ、 エリンギ、にんじん、レモン(果汁)、 だいこん、生しいたけ、長ねぎ、ごぼう、 いちご	食塩、トマトケチャップ、こしょう、 オスターソース、トウバンジャン、 ノンエッグマヨネーズ、酒、しょうゆ、 本みりん	649 kcal 27.5 g 16.8 g 2.6 g
13火	ごはん 回鍋肉 たらこ春巻き わかめスープ 清見オレンジ / 牛乳	豚肩肉、豚バラ肉、米みそ赤、たらこ、 スキムミルク、ほたてフレーク、 木綿豆腐、乾燥わかめ、昆布、 かつお削り節、牛乳(飲用)	米、砂糖、でんぷん、 こめサラダ油、ごま油、 じゃがいも、春巻きの皮、 薄力粉	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、 赤ピーマン、長ねぎ、グリーンピース(冷凍)、 でんぷん、本みりん、清見オレンジ	しょうゆ、酒、テンメンジャン、本みりん、 オスターソース、トウバンジャン、 食塩、こしょう、鳥がらだし、うす口しょうゆ	670 kcal 27.6 g 20.8 g 2.7 g
14水	ごはん さげのなたね焼き ささみと春白菜のうめ和え なめこのみそ汁 よもぎもち / 牛乳	さげ、たまご、西京みそ、チーズ、 鶏ささみ、きざみ揚げ、昆布、 煮干し、米みそ赤、米みそ白、 粉かつお節、絹ごし豆腐、 うぐいすきな粉、牛乳(飲用)	米、三温糖、こめサラダ油、 無塩バター、砂糖、はちみつ、 上新粉、白玉粉、黒みつ、 でんぷん	こまつな、春はくさい、きゅうり、 にんじん、梅びしお、なめこ、 切干しだいこん、絹さや、長ねぎ、よもぎ	酒、食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、 しょうゆ、本みりん	674 kcal 30.4 g 20.9 g 1.8 g
15木	世界の食卓献立 ギリシャ ぶどうパン ムサカ ひじきとイカのマリネサラダ レヴィシヤスーパ フवादオレヅ/乳酸菌飲料(シヨア)	豚もも肉、豚レバー、昆布、豆乳、 生クリーム、粉チーズ、チーズ、 ひじき、いか、ベーコン、 ひよこ豆(水煮)、シヨア(プレーン)	ぶどうパン、じゃがいも、 オリーブ油、米粉、 有塩バター、三温糖、 こめサラダ油	なす、たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、トマト缶、パセリ、レタス、 オレンジパプリカ、緑パプリカ、 新たまねぎ、レモン(果汁)、にんじん、 ホールコーン、こまつな、 ブラッドオレンジ	白ワイン、トマトケチャップ、 ウスターソース、ローリエ(粉)、食塩、 こしょう、しょうゆ、本みりん、米酢、 鳥がらだし、うす口しょうゆ	655 kcal 29.5 g 16.6 g 3.6 g
16金	山菜おこわ ハタハタのから揚げ(カレー) ほうれん草のからし和え 肉じゃが でごはん / 牛乳	昆布、さば厚削り節、宗田厚削り節、 竹輪、大豆(水煮)、はたはた、 ほうれん草、からし和え、 ロースハム、豚肩肉、牛乳(飲用)	米、もち米、米粒もちあわ、 ごま油、三温糖、砂糖、 でんぷん、こめサラダ油、 じゃがいも、糸こんにやく	ごぼう、山菜水煮、にんじん、ぶなしめじ、 しょうが、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、 さやいんげん、デコポン	しょうゆ、本みりん、食塩、うす口しょうゆ、酒、 カレー粉、洋からし(粉)	612 kcal 24.8 g 17.0 g 2.2 g
19月	わかめごはん きんめだいの煮付け らほう菜のごま和え 大学いも 果汁 / 牛乳	炊込みわかめ、きんめだい、昆布、 宗田厚削り節、さば厚削り節、鶏もも肉、 大豆、生揚げ、豆乳、米みそ白、 米みそ赤、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、三温糖、ごま油、 白ごま、さつまいも、こめサラダ油、 砂糖、水あめ	しょうが、長ねぎのらほう菜、キャベツ、 えのきたけ、だいこん、にんじん、 生しいたけ、わけぎ	酒、しょうゆ、本みりん、食塩、米酢	631 kcal 25.7 g 16.9 g 2.6 g
20火	中華丼(麦ごはん) ニラじゃがもち もずくスープ スナックパン 牛乳	えび、いか、豚肩肉、うすら卵(水煮)、 昆布、かつお削り節、大豆(水煮)、 しらす干し、チーズ、スキムミルク、 もずく(冷凍)、木綿豆腐、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、でんぷん、 こめサラダ油、ごま油、 じゃがいも、三温糖	きくらげ、はくさい、たけのこ(水煮)、たまねぎ、 にんじん、絹さや、しょうが、にんにく、にら、 万能ねぎ、パインアップル	酒、鳥がらだし、オスターソース、しょうゆ、 本みりん、こしょう、食塩、うす口しょうゆ	650 kcal 26.4 g 20.6 g 2.3 g
21水	日本の食卓献立 宮崎県 ごはん チキン南蛮 スナップエンドウときのこのおかか炒め だんご汁 日向夏 / 牛乳	鶏むね肉、さつまいも揚げ、まぐろ削り節、 絹ごし豆腐、豚肩肉、昆布、 宗田厚削り節、さば厚削り節、 米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、砂糖、米粉、こめサラダ油、 薄力粉	たまねぎ、レモン(果汁)、乾燥パセリ、 スナップえんどう、えのきたけ、エリンギ、 にんじん、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、 こまつな、日向夏	酒、食塩、こしょう、ベーキングパウダー、 ノンエッグマヨネーズ、米酢、本みりん、 しょうゆ、トマトケチャップ、一味唐辛子	681 kcal 26.6 g 20.7 g 2.0 g
22木	雪下人参ビラフ シーフードクリームソース カリカリポテトサラダ 新たまねぎのグリル 夏みかんゼリー 乳酸菌飲料(シヨア)	鶏もも肉、ほたて、えび、あさり、昆布、 豆乳、米みそ白、生クリーム、 スキムミルク、チーズ、まぐろ水煮、 ベーコン、アガー、シヨア(プレーン)	米、もちぎ、オリーブ油、 こめサラダ油、米粉、 有塩バター、じゃがいも、 ごま油、砂糖、 グラニュー糖	雪にんじん(冷凍)、たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、マッシュルーム、 グリーンピース(冷凍)、にんにく、キャベツ、 アスパラガス、赤パプリカ、黄パプリカ、 新たまねぎ、みかんジュース、なつみかん(缶)	鳥がらだし、食塩、こしょう、白ワイン、ローリエ(粉)、 米酢、しょうゆ、トマトケチャップ、粒マスタード、 ガーリックパウダー、黒こしょう、 オレンジキュラソー	598 kcal 23.2 g 11.5 g 1.8 g
23金	若竹うどん あしたばのかき揚げ かぶの浅漬け 清見オレンジ 牛乳	牛肩ロース肉、わかめ、昆布、 宗田厚削り節、さば厚削り節、牛乳(飲用)	うどん、こめサラダ油、砂糖、 ざらめ、さつまいも、米粉、ごま油	しょうが、たけのこ(水煮)、しいたけ(乾燥)、 長ねぎ、にんじん、絹さや、あしたば、 たまねぎ、かぶ、かぶの葉、はくさい、きゅうり、 ラディッシュ、清見オレンジ	酒、椎茸だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、 ノンエッグマヨネーズ、ベーキングパウダー、 うす口しょうゆ、米酢、昆布茶	653 kcal 18.3 g 30.4 g 2.1 g
26月	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とゆばのお浸し 新じゃがのいそ和え 沢煮梅 / 牛乳	さば、昆布、かつお削り節、米みそ赤、 ゆば、粉かつお節、大豆(水煮)、 青のり、豚肩肉、牛乳(飲用)	米、三温糖、塩こうじ、 新じゃがいも、でんぷん、 こめサラダ油、ごま油、白滝	しょうが、長ねぎ、ほうれんそう、もやし、 だいこん、ごぼう、えのきたけ、にんじん、 糸みつば	酒、本みりん、しょうゆ、うす口しょうゆ、食塩	651 kcal 25.4 g 19.8 g 2.3 g
27火	五日チャーハン イカのチリソース 春キャベツときわかめのナムル ワナタンスープ 牛乳	たまご、豚もも肉、豚バラ肉、なると、 いか、昆布、きわかめ、ベーコン、 牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、砂糖、 ごま油、でんぷん、三温糖、 白ごま、ワナタンの皮はるさめ	たまねぎ、しいたけ(乾燥)、しょうが、にんにく、 グリーンピース(冷凍)、長ねぎ、しょうが、 春キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、 ぶなしめじ	椎茸だし汁、本みりん、オスターソース、酒、 鳥がらだし、食塩、米酢、しょうゆ、こしょう、 トウバンジャン、とりから、トマトケチャップ、 天塩、クコの実	664 kcal 27.3 g 21.8 g 3.5 g
28水	梅じゃこごはん 山菜入りつね焼き 新ごぼうのごまサラダ じゃが芋のみそ汁 りんご / 牛乳	ひじき、ちりめんじゃこ、おから、 鶏もも肉、鶏砂肝、米みそ白、昆布、 さば厚削り節、宗田厚削り節、 まぐろ水煮、きざみ揚げ、米みそ赤、 牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、三温糖、 でんぷん、砂糖、白ごま、 じゃがいも	梅(乾燥)、山菜水煮、長ねぎ、しいたけ(乾燥)、 しょうが、新ごぼう、きゅうりにんじん、 ホールコーン、ミニトマト、たまねぎ、こまつな、 りんご	しょうゆ、本みりん、米酢、酒、食塩、黒こしょう、 ノンエッグマヨネーズ	643 kcal 23.2 g 19.8 g 2.6 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。