



6月こんだて表



2022年 6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のとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん 太刀魚の塩焼き ゆで豚と野菜のほんず和え 五目煮 ワカメとジャガイモのみそ汁 そら豆の塩ゆで 牛乳	タチウオ、豚肩ロース肉、昆布、煮干し、さつまいぼけ(卵なし)、ダイズ、ワカメ(乾燥)、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、でんぷん、三温糖、こんにやく(黒)、こめサラダ油、ジャガイモ	モヤシ、ニンジン、レモン(果汁)、生シイタケ、タマネギ、万能ネギ、もろ豆	酒、食塩、しょうゆ、米酢、本みりん	633 kcal 29.4 g 20.9 g 2.5 g
	ゆかりごはん 海鮮餃子 貝柱スープ キャベツのレモンあえ 河内晩柑 牛乳	イカ、エビ、貝柱、豆乳、牛乳(飲用)	米、でんぷん、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、きょうろの皮、薄力粉、こめサラダ油、はるさめ、大豆油	ゆかり、キャベツ、タマネギ、ニラ、ショウガ、ニンニク、長ネギ、干しシイタケ、キュウリ、ニンジン、レモン果汁、河内晩柑	酒、食塩、こしょう、しょうゆ、一味唐辛子、米酢	642 kcal 21.3 g 14.3 g 1.5 g
6月	ごはん かめ煮 ナムル(チンゲンサイ) かみかみダイズ 豆腐とナメコのみそ汁 牛乳	鶏もも肉、昆布、煮干し、煮干し、ダイズ、木綿豆腐、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、ジャガイモ、こんにやく(黒)、ざらめ、油、ゴマ油、砂糖、でんぷん、こめサラダ油、三温糖、白ゴマ	タケノコ(水煮)、ゴボウ、サヤインゲン、シイタケ(乾燥)、チンゲンサイ、キャベツ、モヤシ、ニンジン、ナメコ、オクラ、長ネギ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、一味唐辛子	621 kcal 30.8 g 17.3 g 2.5 g
	よくかんで食べよう					
7火	シーフードドリア チキンのエスカベッシュ【東京農大食料】 まめまめスープ ラム 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	マグロ(水煮)、アサリ、エビ、白インゲン豆(水煮)、牛乳(調理用)、昆布、スキムミルク、チーズ、鶏むね肉、ベーコン(卵なし)、レッドピース(水煮)、ひよこ豆、ジョア(ブレン)	米、玄米、オリーブ油、米粉、こめサラダ油、ジャガイモ、砂糖、三温糖	タマネギ、ニンジン、ニンニク、コーン(水煮)、マッシュルーム、パセリ(乾燥)、ショウガ、緑ズッキーニ、黄ズッキーニ、赤パプリカ、セロリ、エリンギ、エダマメ(冷凍)、コマツナ、ブラム	食塩、パプリカ(粉)、トマトケチャップ、白ワイン、ローリエ(粉)、こしょう、うす口しょうゆ、本みりん、米酢、鶏だし顆粒、しょうゆ、酒	654 kcal 34.5 g 15.7 g 2.0 g
	農大稲花小献立					
8水	ごはん 豆腐のまご揚げ 切干大根とチンゲンサイのり 新こぼウのコマみそ汁 ゆでとうもろこし 牛乳	豚もも肉、鶏砂肝、木綿豆腐、おから、ちりめんじゃこ、ヒジキ、米みそ白、昆布、サバ厚削り節、宗田厚削り節、のり、豚肩肉、宗田厚削り節、米みそ赤、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、マヨネーズ(卵なし)、でんぷん、三温糖、こめサラダ油、ゴマ油、白ゴマ	タマネギ、ニンジン、長ネギ、ニラ、ショウガ、切干しダイコン、チンゲンサイ、レモン(果汁)、新こぼウ、生シイタケ、トウモロコシ	食塩、しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、米酢	680 kcal 26.6 g 24.4 g 1.8 g
	2年生トウモロコシ皮むき					
9木	ごはん 入梅イワシのかば焼き【入梅】 ささみとワカメの梅和え【入梅】 鮭汁 あじさいゼリー【入梅】 牛乳	イワシ、昆布、サバ厚削り節、宗田厚削り節、鶏ささみ、ワカメ(乾燥)、豚もも肉、ダイズ、油揚げ、豆乳、米みそ白、米みそ赤、粉かつお節、粉寒天、カルピス、牛乳(飲用)	米、でんぷん、米粉、こめサラダ油、三温糖、白ゴマ、砂糖、はちみつ、こんにやく(黒)、グラニュー糖	ショウガ、コマツナ、モヤシ、梅びしお、ニンジン、長ネギ、ゴボウ、ブドウジュース、アセロラジュース	酒、しょうゆ、本みりん、白ワイン	627 kcal 28.7 g 17.6 g 1.8 g
	入梅献立					
10金	シュガートースト ジャガイモのポタージュ ツナコーンサラダ きなこファイ メロン(赤肉) 牛乳	ベーコン(卵なし)、牛乳、生クリーム、マグロ(水煮)、昆布、いりダイズ、きな粉、牛乳(飲用)	食パン、有塩バター、三温糖、油、ジャガイモ、マヨネーズ(卵なし)、黒砂糖	タマネギ、ショウガ、セロリ、パセリ、コーン(水煮)、モヤシ、キュウリ、ニンジン、メロン	米酢、しょうゆ、食塩、こしょう	645 kcal 24.6 g 25.2 g 2.7 g
	農大稲花小献立					
13月	ごはん 高野豆腐入り豚 おかひじきのじゃこサラダ スーミータン 冷凍ミカン 牛乳	豚肩ロース肉、高野豆腐、昆布、ちりめんじゃこ、卵、牛乳(飲用)	米、砂糖、でんぷん、こめサラダ油、ゴマ油、三温糖	ショウガ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ニンジン、タマネギ、タケノコ(水煮)、生シイタケ、ニンニク、おかひじき、チンゲンサイ、フナシメジ、コーン(水煮)、ニラ、クリームコーン、ミカン(冷凍)	酒、こしょう、米酢、トマトケチャップ、オイスターソース、鶏だし顆粒、しょうゆ、食塩、うす口しょうゆ、本みりん	673 kcal 25.9 g 22.7 g 1.9 g
	農大稲花小献立					
14火	茶めし アジフライ 梅肉ソース たこみょうり 飛鳥汁 梅ゼリー 牛乳	いりダイズ、マアジ、タコ、昆布、煮干し、鶏もも肉、牛乳(調理用)、米みそ赤、米みそ白、アガー、牛乳(飲用)	米、米粒麦、薄力粉、パン粉(生)、こめサラダ油、はちみつ、三温糖、白ゴマ、ジャガイモ、砂糖	梅干し、キュウリ、ニンジン、生シイタケ、コマツナ、長ネギ、梅(20%果汁入り飲料)	ほうじ茶、うす口しょうゆ、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢	628 kcal 30.8 g 17.9 g 2.1 g
	農大稲花小献立					
15水	スバゲッティナポリタン コールスローサラダ ジャガイモ豆乳ポタージュ スイカ 牛乳	イカ、豚肩肉、鶏砂肝、ロースハム(卵なし)、昆布、白インゲン豆(水煮)、豆乳、スキムミルク、牛乳(飲用)	スバゲッティ、こめサラダ油、オリーブ油、三温糖、ジャガイモ	タマネギ、ニンジン、ピーマン、ニンニク、トマトビュレ、キャベツ、レモン(果汁)、セロリ、ショウガ、パセリ、スイカ	酒、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、鶏だし顆粒	557 kcal 27.0 g 15.6 g 1.8 g
	農大稲花小献立					
16木	ごはん かみかみふりかけ 厚揚げのまご 花野菜のみそドレッシング【東京農大食料】 鶏じゃが 牛乳	小女子(乾燥)、サバ厚削り節、塩昆布、木綿豆腐、卵、昆布、かつお節、米みそ白、米みそ赤、生揚げ、牛乳(飲用)	米、砂糖、白ゴマ、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、塩、こしょう、ジャガイモ、こんにやく(黒)、ざらめ	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン(水煮)、レモン(果汁)、タマネギ、ニンジン、フナシメジ、サヤインゲン、ナツミカン	本みりん、米酢、しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、食塩、こしょう	661 kcal 28.0 g 21.0 g 1.9 g
	3年生生枝とり					
17金	ポークカレーライス 春キャベツのコールスローサラダ オレンジゼリー 枝豆 牛乳	豚肩肉、豚レバー、ひよこ豆、昆布、ロースハム(卵なし)、アガー、牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、ジャガイモ、ラード、米粉、三温糖	タマネギ、ニンジン、ニンニク、ショウガ、春キャベツ、赤パプリカ、赤パプリカ、コーン(水煮)、フナシメジ、クリームコーン(缶)、レモン(果汁)、パプリカ濃縮還元ゼリー、ミカン(缶)、エダマメ	赤ワイン、こしょう、ナツメグ(粉)、ターメリック(粉)、コリアンダー(粉)、パセリ(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、チマツナ、カレー粉	665 kcal 24.8 g 19.6 g 1.5 g
	農大稲花小献立					
20月	ごはん お豆入りミートローフ フルーツサラダ 青のり粉ふき芋 ジュリエンスープ 牛乳	牛もも肉、豚もも肉、焼き豆腐、高野豆腐、ダイズ(水煮)、レンズ豆、スキムミルク、チーズ、昆布、青のり、ベーコン(卵なし)、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、でんぷん、はちみつ、三温糖、ジャガイモ、オリーブ油	タマネギ、ニンジン、エダマメ(冷凍)、パセリ、キャベツ、キュウリ、ミカン(缶)、レモン(果汁)、ダイコン、エノキタケ、キヌサヤ	食塩、こしょう、ナツメグ(粉)、オレガノ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、粒マスタード、しょうゆ、米酢、鶏だし顆粒	616 kcal 27.0 g 17.7 g 1.8 g
	農大稲花小献立					
21火	ごはん マグロの竜田揚げ ネギソース はるさめサラダ おから豆の甘煮 かき玉みそ汁 牛乳	キハダマグロ、昆布、煮干し、ウズラ豆、卵、木綿豆腐、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、塩、こしょう、でんぷん、こめサラダ油、ゴマ油、砂糖、はちみつ、はるさめ、マヨネーズ(卵なし)、白ゴマ、三温糖	ショウガ、鷹の爪、長ネギ、ニンニク、キクラゲ(乾燥)、コマツナ、モヤシ、ニンジン、チンゲンサイ、タマネギ、フナシメジ	しょうゆ、米酢、食塩、洋からし(粉)、本みりん	635 kcal 27.9 g 19.7 g 1.9 g
	農大稲花小献立					
22水	紅茶メロンパン 夏野菜のカレーポトフ【東京農大食料】 ワカメサラダ サクランボ 牛乳	卵、スキムミルク、鶏もも肉、ベーコン(卵なし)、昆布、マグロ(水煮)、ワカメ(乾燥)、牛乳(飲用)	胚芽パン、三温糖、無塩バター、薄力粉、オリーブ油、ジャガイモ、こめサラダ油	セロリ、ニンニク、タマネギ、ニンジン、マッシュルーム、緑ズッキーニ、ヤングコーン、モヤシ、ブロッコリー、レモン(果汁)、サクランボ	紅茶、パセリ、オレガノ、白ワイン、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、しょうゆ、食塩、カレー粉、オールスパイス(粉)、こしょう、米酢	600 kcal 27.1 g 21.2 g 2.1 g
	農大稲花小献立					
23木	タコライス モク汁 紅芋ドーナツ 牛乳	豚もも肉、牛もも肉、豚レバー、ダイズ(水煮)、レンズ豆、チーズ、昆布、サバ厚削り節、宗田厚削り節、モズク(冷凍)、米みそ赤、油揚げ、牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、三温糖、薄力粉、はちみつ(冷凍)、黒砂糖、こめサラダ油、砂糖	タマネギ、ニンジン、ピーマン、ニンニク、ショウガ、トマト(缶)、キャベツ、コーン(水煮)、トマト、レモン(果汁)、トウガン、エノキタケ、万能ネギ	酒、ナツメグ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鶏だし顆粒、米酢、うす口しょうゆ、本みりん	685 kcal 28.3 g 20.3 g 1.9 g
	農大稲花小献立					
24金	ごはん のりつくた煮 ニギスのから揚げ 竹輪とインゲンのゴマクリーム和え つみれ汁 ピロ 牛乳	のり、昆布、煮干し、ニギス、竹輪(卵なし)、ムロアジ、卵、牛乳(飲用)	米、砂糖、でんぷん、米粉、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、白ねりゴマ、白ゴマ、こんにやく	ショウガ、サヤインゲン、ハクサイ、ダイコン、ニンジン、フナシメジ、長ネギ、ピロ	しょうゆ、酒、本みりん、米酢、食塩、うす口しょうゆ	592 kcal 26.7 g 18.0 g 1.5 g
	英語の先生のお国の食卓					
27月	ホットドッグ【ユキ37】 ポテト炒め マンボウ(カキ)【ユキ37】 デザート(フローズン)【ユキ37】 牛乳	フランクフルト(卵なし)、ベーコン(卵なし)、アサリ、昆布、木綿豆腐、牛乳(飲用)	コッペパン、砂糖、有塩バター、ジャガイモ、パン粉(乾燥)、オリーブ油、三温糖、米粉、でんぷん、こめサラダ油	キャベツ、タマネギ、ニンニク、パセリ、緑ズッキーニ、ニンジン、セロリ、トマト(缶)、レーズン	トマトケチャップ、赤ワイン、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、白ワイン、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、ウスターソース、コアパウダー、ベーキングパウダー	553 kcal 19.8 g 24.6 g 2.3 g
	農大稲花小献立					
28火	ジャージャー麺 ちりめん焼 ワカメスープ 国産パレンシアオレンジ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	豚もも肉、米みそ、昆布、かつお節、鶏もも肉、鶏砂肝、しほり豆腐、ワカメ(乾燥)、水タケ貝柱(水煮)、木綿豆腐、レンズ豆、ジョア(ブレン)	中華めん、こめサラダ油、三温糖、でんぷん、ゴマ油、砂糖、もち麦	タマネギ、ニンジン、長ネギ、シイタケ(乾燥)、ショウガ、ニンニク、モヤシ、キュウリ、フナシメジ、万能ネギ、オレンジ	酒、トウモロコシ、チンメンジャン、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、鶏だし顆粒、米酢、うす口しょうゆ、本みりん	598 kcal 30.0 g 11.2 g 2.8 g
	農大稲花小献立					
29水	ごはん サバのみそ煮 お揚げとほうろひ草のおひたし 手切りポテトサラダ ジュンサイのすまし汁 牛乳	サバ、昆布、サバ厚削り節、宗田厚削り節、米みそ赤、油揚げ、ベーコン(卵なし)、牛乳(飲用)	米、三温糖、ジャガイモ、こめサラダ油、花ふ	ショウガ、長ネギ、ホウレンソウ、モヤシ、ニンジン、キュウリ、リンゴ、タマネギ、ジュンサイ(水煮)、生シイタケ、ワケギ	酒、本みりん、食塩、しょうゆ、酢、黒こしょう、白ワイン、うす口しょうゆ	647 kcal 26.3 g 24.1 g 3.0 g
	夏越献立					
30木	夏越ごはん【夏越の縁】 ゆばと小松菜の塩こうじ和え かす汁 水無月【夏越の縁】 牛乳	シラス、小エビ(乾燥)、昆布、煮干し、ゆば、粉かつお節、豚もも肉、油揚げ、米みそ白、牛乳(飲用)	米、米粒麦、もち麦、もち麦、もち麦、黒米、米粉、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、でんぷん、塩、こしょう、こめサラダ油、こんにやく(黒)、白玉粉、上新粉、薄力粉、三温糖、甘納豆	タマネギ、ニガウリ、新こぼウ、ニンジン、コマツナ、モヤシ、ダイコン、長ネギ	ベーキングパウダー、しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、酒、酒かす、食塩	675 kcal 21.4 g 18.1 g 2.2 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。