



[12月 こんだて表]



2022年12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とになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品	その他	13歳児たんばく質 脂質 食塩相当量
オーストリア【世田谷区姉妹都市】						
1木	ターメリックライス グラシュー【オーストリア】 ポテトソテー 冬の「リンドサダ」にんじんトレッシング りんご 牛乳	牛もも肉、ひよこ豆、昆布、牛乳(飲用)	米、粒粒麦、こめサラダ油、砂糖、ラード、オリーブ油、米粉、ジャガイモ、三温糖	ニンニク、タマネギ、ニンジン、マッシュルーム、セロリ、トマト(缶)、パセリ、キャベツ、プロッコリー、ミズナ、カブ、リンゴ	ターメリック(粉)、酒、食塩、黒こしょう、赤ワイン、白ワイン、本みりん、中濃ソース、パプリカ(粉)、オレガノ(粉)、ローリエ(粉)、こしょう、チリパウダー、米酢	670 kcal 23.0 g 23.2 g 1.4 g
カタール【FIFAワールドカップ開催国】						
2金	エビ入りマクブース【カタール】 ヨーグルトチキン ファトゥーシ【カタール】 ひよこ豆とベーコンのスープ かんきつ 牛乳	エビ、アサリ、いか、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、米みそ白、昆布、ベーコン(卵なし)、ひよこ豆、牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、ワンタンの皮、ハチミツ、ジャガイモ、オリーブ油	トマト(缶)、タマネギ、ニンジン、ショウガ、ニンニク、ハクサイ、ミズナ、レモン(果汁)、コーン(水煮)、エダ豆(冷凍)、セロリ、かんきつ	酒、パプリカ(粉)、ターメリック(粉)、しょうゆ、食塩、ローリエ(粉)、クミン(粉)、シナモン(粉)、こしょう、本みりん、米酢、白ワイン、鶏だし顆粒	651 kcal 31.4 g 24.1 g 2.1 g
5月	もちきび入りパフリカバイン チョークリームソース ピーズナゲット ひじきのサラダ 乳酸菌飲料(シヨアマスカット)	鶏もも肉、ベーコン(卵なし)、昆布、豆腐、白いんげん豆(水煮)、米みそ白、スキムミルク、チーズ、焼き豆腐、大豆(水煮)、マグロ(油漬)、アサリ、ヒジキ、シヨア(マスカット)	米、もちきび、オリーブ油、こめサラダ油、米粉、マヨネーズ(卵なし)、薄力粉、てんぷん、三温糖、砂糖	タマネギ、ニンジン、ブナシメジ、マッシュルーム、ニンニク、キャベツ、プロッコリー、コーン(水煮)	パプリカ(粉)、白ワイン、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、食塩、こしょう、ガーリックパウダー、黒こしょう、ベーキングパウダー、チリパウダー、酒、しょうゆ、本みりん、米酢	650 kcal 28.8 g 18.1 g 1.5 g
6火	ごはん のりつくだ煮 めひかりの大豆衣揚げ 小松菜のごま和え 里芋入り豚汁 西洋なし 牛乳	焼きのり、昆布、糸田厚削り節、サハ厚削り節、メヒカリ、いり大豆、煮干し、豚肩肉、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳(飲用)	米、砂糖、米粉、こめサラダ油、三温糖、白ゴマ、こんにやく、サトイモ	コマツナ、モヤシ、ニンジン、ゴボウ、ダイコン、長ネギ、西洋ナシ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	594 kcal 25.1 g 15.3 g 1.8 g
7水	しらすとねぎのトースト&抹茶ミルクトースト とりだんごと白菜のスープ煮 かぼちゃとお豆のヨーグルトサラダ 温州みかん 牛乳	シラス、チーズ、スキムミルク、鶏もも肉、鶏むね肉、鶏砂肝、昆布、レッドピース(水煮)、ひよこ豆、プレーンヨーグルト、牛乳(飲用)	無塩食パン、マヨネーズ(卵なし)、有塩バター、ハチミツ、塩こうじ、てんぷん、はるさめ、砂糖	ネギ、ショウガ、ハクサイ、タマネギ、ニンジン、エリンギ、カボチャ、エダ豆(冷凍)、温州ミカン	抹茶、食塩、酒、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、うす口しょうゆ、本みりん、こしょう	631 kcal 28.2 g 22.4 g 1.7 g
事八日						
8木	ごはん たらの包み焼き おこ汁【事八日】 オレンジゼリー 牛乳	マダラ、鶏もも肉、小豆、昆布、カツオ削り節、西京みそ、アガー、牛乳(飲用)	米、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、こめサラダ油、サトイモ、こんにやく(黒)、三温糖	タマネギ、エノキタケ、コーン(水煮)、ニンジン、レンコン、ダイコン、ゴボウ、万能ネギ、バレンシアオレンジ濃縮還元ジュース、ミカン(缶)	酒、食塩、しょうゆ、カレー粉、黒こしょう、うす口しょうゆ	625 kcal 24.8 g 16.9 g 1.7 g
日本の食卓【岐阜県】						
9金	玄米ごはん 鶏ちゃん【岐阜】 豆腐ときのこの塩こうじ汁 ドーナツ 牛乳	鶏もも肉、米みそ白、米みそ赤、木綿豆腐、昆布、糸田厚削り節、サハ厚削り節、粉カツオ削り節、絹ごし豆腐、白いんげん豆(水煮)、豆腐、牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、てんぷん、ジャガイモ、塩こうじ、米粉、砂糖	キャベツ、タマネギ、ニンジン、ニンニク、ピーマン、生シイタケ、エノキタケ、長ネギ、ショウガ	酒、しょうゆ、ベーキングパウダー	667 kcal 27.0 g 21.6 g 2.1 g
12月	ごはん ぶり大根 れんこんチップスサラダ かぼちゃのごまみそ汁 きなごミルクゼリー 牛乳	ぶり、昆布、糸田厚削り節、サハ厚削り節、マグロ(水煮)、豚肩肉、米みそ赤、米みそ白、粉カツオ削り節、粉寒天、アガー、牛乳(調理用)、きな粉、生クリーム、牛乳(飲用)	米、三温糖、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、白ゴマ、グラニュー糖、黒砂糖	ダイコン、ショウガ、レンコン、キャベツ、コマツナ、ニンジン、カボチャ、タマネギ、万能ネギ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、うす口しょうゆ、米酢	676 kcal 27.0 g 23.1 g 1.9 g
13火	ごはん 縮緬豚のヒレカツ ごまソース キャベツとコーンのサラダ さつま芋のみそ汁 焼きりんご 牛乳	豚ひれ肉、昆布、煮干し、油揚げ、米みそ赤、さつま芋のみそ汁、粉カツオ削り節、牛乳(飲用)	米、薄力粉、パン粉(生)、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、白ゴマ、三温糖、サツマイモ、グラニュー糖、有塩バター	キャベツ、コーン(水煮)、ニンジン、レモン(果汁)、ブナシメジ、長ネギ、リンゴ、レーズン	食塩、こしょう、中濃ソース、トマトケチャップ、米酢、赤ワイン、シナモン(粉)	640 kcal 23.6 g 19.5 g 1.9 g
14水	汁なし坦々うどん かみかみ青のり小魚 ワカメスープ 焼き安納いも 牛乳	豚もも肉、鶏レバー、米みそ、昆布、煮干し、大豆、青のり、ホタテ貝柱(水煮)、木綿豆腐、ワカメ(乾燥)、牛乳(飲用)	うどん、こめサラダ油、三温糖、てんぷん、白ねりゴマ、白ゴマ、ゴマ油、砂糖、サツマイモ	タマネギ、ニンジン、シイタケ(乾燥)、ショウガ、ニンニク、チンゲン菜、モヤシ、コーン(水煮)、万能ネギ	酒、トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ、食塩、こしょう、鶏だし顆粒、米酢、うす口しょうゆ、本みりん	618 kcal 29.5 g 21.4 g 2.4 g
日本の食卓【富山県】						
15木	黒豆おこわ【富山】 すり身揚げ【富山】 れんこんのシャキシャキ和え 鶏肉と大根のすまし汁 かんきつ 牛乳	黒豆、イワシ、卵、米みそ白、ヒジキ、昆布、カツオ削り節、鶏もも肉、牛乳(飲用)	米、もち米、砂糖、ナガイモ、てんぷん、こめサラダ油、てまりふ	タマネギ、ゴボウ、ショウガ、レンコン、コマツナ、ニンジン、エノキタケ、ダイコン、糸ミツバ、カンキツ	天塩、食塩、しょうゆ、米酢、酒、うす口しょうゆ、本みりん	656 kcal 25.8 g 20.8 g 2.1 g
16金	ごはん 肉じゃが はなっこりーのごまみそ和え 春菊のかきたま汁 八チミツりんごゼリー 牛乳	和牛肉ばら(脂身付き)、昆布、カツオ削り節、米みそ、卵、木綿豆腐、アガー、牛乳(飲用)	米、ジャガイモ、糸こんにやく(黒)、こめサラダ油、三温糖、白ゴマ、グラニュー糖、ハチミツ	ニンジン、タマネギ、ハナッコーリー、ハクサイ、ミズナ、シユンギク、ブナシメジ、リンゴジュース、リンゴ(缶)	酒、本みりん、しょうゆ、うす口しょうゆ、食塩、白ワイン	649 kcal 20.1 g 22.4 g 1.9 g
19月	サケときのこの炊き込みごはん 五目玉子焼き ちちみほうれん草のおひたし お揚げと里芋のみそ汁 かんきつ 牛乳	サケ、卵、鶏もも肉、ヒジキ、昆布、煮干し、かまぼこ(卵なし)、サハ削り節、油揚げ、米みそ赤、米みそ白、粉カツオ削り節、牛乳(飲用)	米、粒粒麦、こめサラダ油、三温糖、砂糖、サトイモ	ブナシメジ、エノキタケ、タマネギ、ニンジン、エダ豆(冷凍)、キクラゲ(乾燥)、モヤシ、ホウレンソウ、長ネギ、カンキツ	しょうゆ、酒、本みりん、うす口しょうゆ、米酢、食塩	586 kcal 30.0 g 19.3 g 2.2 g
パリ【東京都姉妹都市】						
20火	ソフトフランスパン アッシュ・バルマンティエ【フランス】 キャロットラペ【フランス】 ベイザンヌスープ【フランス】 牛乳	豆腐、白いんげん豆(水煮)、牛もも肉、豚もも肉、豚レバー、レンズ豆、昆布、チーズ、ベーコン(卵なし)、牛乳(飲用)	フランスパン、ジャガイモ、オリーブ油、三温糖	タマネギ、マッシュルーム、ニンニク、トマト(缶)、パセリ、ニンジン、リンゴ、レーズン、キャベツ、エダ豆(冷凍)	酒、ナツメグ(粉)、赤ワイン、ウスターソース、ローリエ(粉)、食塩、こしょう、りんご酢、鶏だし顆粒、しょうゆ	612 kcal 29.6 g 23.8 g 2.6 g
21水	ごはん さばのみそ煮 白菜のおかか和え のっぺい汁 西洋なし 牛乳	サバ、昆布、サハ厚削り節、糸田厚削り節、米みそ赤、竹輪(卵なし)、マグロ削り節、生揚げ、牛乳(飲用)	米、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、サトイモ、てんぷん	ショウガ、長ネギ、ハクサイ、ミズナ、ニンジン、マイタケ、西洋ナシ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、うす口しょうゆ	581 kcal 24.5 g 19.1 g 2.0 g
【冬至献立】						
22木	きんぴらごはん【冬至・ん】 さわらの幽庵焼き【冬至・柚子】 キャベツのり和え【冬至・かんらん】 とうじ汁【冬至・南瓜】 黒糖小豆かん【冬至・小豆】 牛乳	サワラ、油揚げ、昆布、糸田厚削り節、サハ厚削り節、焼きのり、豚もも肉、米みそ白、米みそ赤、小豆、粉寒天、牛乳(飲用)	米、押麦、ギンナン(水煮)、こめサラダ油、ざらめ、砂糖、三温糖、こんにやく(黒)、黒砂糖	ゴボウ、レンコン、ニンジン、ショウガ、ユズ(果汁)、ユズ(果皮)、キャベツ、モヤシ、カボチャ、ダイコン、生シイタケ、長ネギ	しょうゆ、食塩、酒、本みりん	584 kcal 26.4 g 15.3 g 2.2 g
【クリスマス献立】						
23金	シーフードカレーピラフ フライドチキン【クリスマス】 イタリアンサラダ【クリスマス】 さつま芋のポタージュ いちご 乳酸菌飲料(シヨアプレーン)	マグロ(水煮)、大豆(水煮)、ホタテ、アサリ、鶏手羽元、昆布、チーズ、白いんげん豆(水煮)、豆腐、シヨア(プレーン)	米、粒粒麦、こめサラダ油、砂糖、ゴマ油、米粉、てんぷん、オリーブ油、三温糖、サツマイモ	ゴボウ、タマネギ、マッシュルーム、コーン(水煮)、赤ピーマン、ピーマン、ニンニク、ショウガ、キャベツ、ロマネスコ、プロッコリー、ニンジン、パセリ、パセリ、イチゴ	鶏だし顆粒、食塩、白ワイン、ウスターソース、本みりん、カレー粉、チリパウダー、こしょう、酒、しょうゆ、米酢、ローリエ(粉)	632 kcal 31.7 g 19.2 g 2.1 g