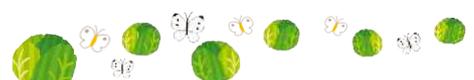




5月こんだて



2022年5月

東京農業大学稲花小学校

日	こんだて	おもにからだをつくるもの	おも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	1食分たんぱく質脂質食塩相当量
9月	端午の節句献立 中華ちまき 初かつおの南蛮漬け 五月汁 スナックバイン 牛乳	豚肩ロース肉、えび(乾燥)、大豆(水煮)、うずら卵(水煮)、かつお、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、わかめ(乾燥)、油揚げ、米みそ、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、もち米、ごま油、ラード、砂糖、こめサラダ油、米粉、てんぷん、三温糖	ごぼう、にんじん、しいたけ(乾燥)、しょうが、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、新たまねぎ、たけのこ(水煮)、ふき(水煮)、絹さや、パインアップル(飲用)	椎茸もどし汁、干しえび戻し汁、酒、しょうゆ、オイスターソース、本みりん、食塩、竹の皮、こしょう、うす口しょうゆ、米酢	653 kca 31.0 g 22.0 g 1.9 g
	5月1日 八十八夜 茶めし・茶ふりかけ ぐららの竜田揚げ ほうれん草とひじきのごま和え あさりのみそ汁 ニューサマーオレンジ / 牛乳	青のり、さば削り節、ちりめんじゃこ、くら肉、ひじき、昆布、煮干し、あさり、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、てんぷん、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん、かぶ、えのきたけ、かぶ(葉)、わけぎ、ニューサマーオレンジ	緑茶、天塩、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	650 kca 30.8 g 19.3 g 2.1 g
11月	世界の食卓献立 ｲﾀﾘｱｽｺｯﾗﾄﾞ ココアパン フィッシュパイ トマトと小松菜のサラダ スナックバイン 紅茶ゼリー/乳酸菌飲料(ｼﾞｮﾌﾞﾌﾟﾚﾝ)	まだら、昆布、豆乳、白いんげん豆(水煮)、西京みそ、スキムミルク、チーズ、まぐろ(水煮)、ベーコン(卵なし)、レンズ豆、大豆(水煮)、アガー、ショア(プレーン)	ココアパン、こめサラダ油、米粉、じゃがいも、有塩バター、オリーブ油、砂糖、押麦	たまねぎ、コーン(水煮)、ぶなしめじ、ニミマト、黄ニミマト、こまつな、レタス、にんにく、にんじん、だいこん、マッシュルーム、さやいんげん、セロリ、りんご(缶)	白ワイン、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、粒マスタード、食塩、黒こしょう、こしょう、しょうゆ、米酢、本みりん、紅茶	595 kca 30.1 g 14.8 g 2.2 g
	きんぴら牛丼(麦ごはん) 糸かんでんサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 青肉メロン 牛乳	牛肩ロース肉、牛もも肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、ローズハム(卵なし)、糸寒天、木綿豆腐、わかめ(乾燥)、米みそ赤、米みそ白、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、押麦、はちみつ、こめサラダ油、ざらめ、ごま油、白ごま、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、新ごぼう、にんじん、鷹の爪、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、生しいたけ、長ねぎ、ズボン	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米酢	630 kca 23.6 g 24.1 g 2.0 g
13日	ごはん おからハンバーグ みそデミソース アスパラとヤングコーンのソテー 粉ふき芋 A B C スープ / 牛乳	ひじき、豚もも肉、牛もも肉、鶏砂肝、おから、昆布、米みそ赤、はたて貝柱(水煮)、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、てんぷん、米粉、有塩バター、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、アスパラガス、ヤングコーン、ぶなしめじ、赤パプリカ、レタス、パセリ	食塩、こしょう、ナツメグ(粉)、酒、鶏だし顆粒、トマトケチャップ、ウスターソース、ココアパウダー、赤ワイン、オールスパイス(粉)、黒こしょう、白ワイン、しょうゆ、天塩、うす口しょうゆ	655 kca 27.6 g 21.8 g 1.7 g
	日本の食卓献立 広島県 たごめし ウツライ レモンソース ほうれん草のりじゃこ和え 美酒鍋 河内晩柑 / 牛乳	たご、モーカサメ、ちりめんじゃこ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、のり、鶏もも肉、生揚げ、牛乳(飲用)	米、粒粒麦、薄力粉、パン粉(生)、こめサラダ油、三温糖	ごぼう、しょうが、えだ豆(冷凍)、レモン(果汁)、ほうれん草、キャベツ、にんにく、はくさい、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、河内晩柑	しょうゆ、本みりん、酒、天塩、食塩、こしょう、うす口しょうゆ、米酢、鶏だし顆粒	614 kca 31.9 g 19.3 g 2.1 g
17日	塩焼きそば 竹輪ときゅうりのピリカラ チンゲン菜のスープ マーラーカオ 牛乳	豚肩肉、豚バラ肉、あさり、竹輪(卵なし)、昆布、米みそ赤、米みそ、カニ(水煮)、卵、牛乳(調理用)、牛乳(飲用)	中華めん、塩こうじ、ごま油、ラード、三温糖、白ごま、こめサラダ油、米粉、黒砂糖	こまつな、たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、しょうが、にんにく、きゅうり、チンゲン菜、長ねぎ、えのきたけ、きくらげ(乾燥)、レーズン	酒、オイスターソース、食塩、しょうゆ、こしょう、米酢、トウバンジャン、鶏だし顆粒、ベーキングパウダー	631 kca 24.8 g 20.1 g 2.7 g
	チキンピラフ さばの玄米フレーク焼き 春キャベツのイタリアンサラダ 新玉ねぎのスープ 豆乳プリン ベリーソース / 牛乳	鶏もも肉、ひよこ豆(水煮)、さけ、昆布、チーズ、ベーコン(卵なし)、アガー、豆乳、牛乳(飲用)	米、玄米、オリーブ油、マヨネーズ(卵なし)、玄米フレーク、パン粉(乾燥)、砂糖、じゃがいも、グラニュー糖	ヤングコーン、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、春キャベツ、ブロッコリー、黄パプリカ、赤パプリカ、パセリ、新たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、ブルーベリー(冷凍)、いちごジャム、レモン(果汁)	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、黒こしょう、米酢、うす口しょうゆ、パナラエッセンス	603 kca 28.9 g 21.7 g 2.2 g
19日	ごはん レバーとじゃが芋のオーロラソース あしたばのごま酢和え 茶わん蒸し なめこの赤だし / 牛乳	鶏レバー、鶏もも肉、大豆(水煮)、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、卵、えび、かまぼこ(卵なし)、木綿豆腐、米みそ、八丁みそ、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、てんぷん、じゃがいも、こめサラダ油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、白ごま	しょうが、もやし、あしたば、ほうれん草、にんじん、しいたけ(乾燥)、米みつば、なめこ、長ねぎ、さやいんげん	酒、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、米酢、食塩、椎茸もどし汁、うす口しょうゆ、本みりん	641 kca 31.3 g 20.0 g 2.1 g
	ごはん 納豆みそ さばのみりん焼き 大根とリウリワタンサラダ 山菜汁 紅小玉すいか / 牛乳	豚もも肉、納豆、米みそ赤、さば、粉かつお節、昆布、かつお削り節、鶏もも肉、油揚げ、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、三温糖、ワタンの皮	長ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、チンゲン菜、わらび・ふき・細竹・えのき(水煮)、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、万能ねぎ、すいか	酒、本みりん、うす口しょうゆ、しょうゆ、米酢、食塩、ラー油	634 kca 27.4 g 20.2 g 2.0 g
23日	麻婆豆腐丼(玄米ごはん) 海鮮玉子焼き 八丁ときゅうりのごまサラダ 冷凍みかん 牛乳	木綿豆腐、鶏もも肉、レンズ豆、米みそ赤、八丁みそ、米みそ白、卵、カニ(水煮)、えび、昆布、かつお削り節、ローズハム(卵なし)、牛乳(飲用)	米、玄米、ごま油、三温糖、てんぷん、こめサラダ油、砂糖、白ごま	長ねぎ、にんにくの芽、しょうが、にんにく、切干しいたけ、こしょう、しいたけ(乾燥)、にら、もやし、きゅうり、にんじん、みかん(冷凍)	酒、トウバンジャン、鶏だし顆粒、しょうゆ、テンメンジャン、本みりん、オイスターソース、カレー粉、椎茸もどし汁、うす口しょうゆ、米酢、食塩、洋からし(粉)	645 kca 29.4 g 20.3 g 1.8 g
	日本の食卓献立 熊本県 高菜めし さびなごのいそべ揚げ たけのこのひこずり タイビーエン 雪中貯蔵 甘夏 / 牛乳	卵、さびなご、青のり、生揚げ、昆布、米みそ赤、さば削り節、豚肩肉、えび、牛乳(飲用)	米、粒粒麦、砂糖、こめサラダ油、ごま油、薄力粉、三温糖、はるさめ(飲用)	たかな漬、たけのこ(水煮)、しょうが、さやいんげん、しょうが、にんにく、はくさい、たまねぎ、にんじん、ヤングコーン、生しいたけ、甘夏みかん	米酢、食塩、酒、うす口しょうゆ、ベーキングパウダー、とりから、本みりん、しょうゆ、こしょう	593 kca 24.9 g 18.9 g 1.7 g
25日	てりやきピザソース シーフードサラダ キャロットポタージュ おかしな目玉焼きゼリー 牛乳	鶏もも肉、のり、チーズ、はたて貝柱、いか、あさり、昆布、海藻(乾燥)、白いんげん豆(水煮)、豆乳、西京みそ、スキムミルク、粉寒天、牛乳(調理用)、牛乳(飲用)	無塩食パン、オリーブ油、砂糖、てんぷん、じゃがいも、こめサラダ油、グラニュー糖	たまねぎ、ぶなしめじ、コーン(水煮)、ピーマン、にんにく、春キャベツ、アスパラガス、にんじん、パセリ、アプリコット(缶)	酒、本みりん、しょうゆ、白ワイン、粒マスタード、米酢、食塩、鶏だし顆粒、こしょう、パナラエッセンス	600 kca 28.1 g 22.2 g 1.3 g
	ごはん メロンの塩こうじ焼き ほうれん草のゆかり和え 五目ひじき 豚汁 / 牛乳	めばる、昆布、煮干し、油揚げ、ひじき、大豆、豚バラ肉、豚肩肉、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、ごま油、三温糖、さつまいも、糸こんにゃく(黒)、こめサラダ油	ほうれん草、はくさい、ぶなしめじ、えだ豆(冷凍)、にんじん、れんこん、しいたけ(乾燥)、だいこん、ごぼう、長ねぎ	本みりん、うす口しょうゆ、食塩、赤じそふりかけ、しょうゆ、酒、椎茸もどし汁	590 kca 26.9 g 17.4 g 2.1 g
27日	カツカレーライス(麦ごはん) グリーンサラダ 新にんじんドレッシング フルーツヨーグルト 牛乳	豚ひれ肉、ひよこ豆、昆布、プレーンヨーグルト、牛乳(飲用)	米、押麦、薄力粉、パン粉(生)、こめサラダ油、じゃがいも、ラード、米粉、三温糖、オリーブ油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、春キャベツ、きゅうり、コーン(水煮)、新にんじん、レーズン、缶詰の汁、バナナ、パインアップル(缶)、みかん(缶)	食塩、こしょう、鶏だし顆粒、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、ターメリック(粉)、パプリカ(粉)、ココアパウダー、しょうゆ、キャベツ、カレー粉、米酢	685 kca 22.8 g 21.2 g 1.8 g
	グリンピースごはん さわらのごまみそ焼き 切干大根サラダ 新じゃがのそぼろ煮 日向夏 / 牛乳	昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、さわら、西京みそ、竹輪(卵なし)、鶏もも肉、レンズ豆、うずら卵(水煮)、牛乳(飲用)	米、粒粒麦、三温糖、白ごま、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、新じゃがいも、こめサラダ油、てんぷん	グリンピース、切干しいたけ、こまつな、にんじん、たまねぎ、日向夏	酒、天塩、うす口しょうゆ、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢	648 kca 28.7 g 20.4 g 2.1 g
31日	あさり江戸菜のクリームスバグティ イカのスパイシー揚げ ビーンズサラダ 白玉ボンチ 乳酸菌飲料(ｼﾞｮﾌﾞﾌﾟﾚﾝ)	あさり、ベーコン(卵なし)、昆布、牛乳(調理用)、白いんげん豆(水煮)、西京みそ、スキムミルク、チーズ、いか、まぐろ(水煮)、ひよこ豆(水煮)、レッドピース(水煮)、絹ごし豆腐、ショア(プレーン)	スパグッティ、オリーブ油、薄力粉、こめサラダ油、てんぷん、米粉、三温糖、白玉粉、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、コーン(水煮)、えどな、にんにく、キャベツ、赤パプリカ、えだ豆(冷凍)、レモン(果汁)、りんご(缶)、桃(缶)、洋梨(缶)、みかん(缶)	白ワイン、鶏だし顆粒、本みりん、ローリエ(粉)、うす口しょうゆ、食塩、黒こしょう、酒、天塩、パプリカ(粉)、ナツメグ(粉)、チリパウダー、米酢、しょうゆ、オレンジキュラソー	590 kca 26.9 g 12.6 g 1.7 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。