

5月こんだて

2021年5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
	5月5日 端午の節句こんだて					
6 木	中華ちまき 初かつおの南蛮漬 五月汁 でこぼん 牛乳	豚肩ロース肉、干しえび、うずら卵(水煮)、かつお、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、乾燥わかめ、きざみ揚げ、米みそ、牛乳(飲用)	米、もち米、ごま油、ラード、砂糖、こめサラダ油、米粉、でんぷん、三温糖	こぼろ、にんじん、しいたけ(乾燥)、さやいんげん、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、デコボン	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、こしょう、うす口しょうゆ、米酢	649 kcal 29.9 g 20.9 g 2.9 g
7 金	世界の食卓献立 イギリス パインパン フィッシュ&チップス トマトと小松菜のサラダ スコッチフロッソ 紅茶プリン 乳酸菌飲料(ジョア)	まだら、まぐろ水煮、ベーコン、大豆(水煮)、昆布、アガー、豆乳、生クリーム、スキムミルク、ジョア(プレーン)	パインパン、薄力粉、こめサラダ油、にんにく、みじん、新じゃがいも、砂糖、オリーブ油、おしむぎ	たまねぎ、レモン(果汁)、パセリ(乾燥)、ミニトマト、こまつな、春キャベツ、にんにく、にんじん、だいこん、ホールコーン、マッシュルーム、さやいんげん、セロリ	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、白ワイン、しょうゆ、米酢、烏がらだし、本みりん、紅茶、パニラエッセンス	657 kcal 25.2 g 24.1 g 2.9 g
10 月	茶めし・茶ふりかけ 鶏のからあげ ほうれん草とひじきのごま和え 茶わん蒸し なめこの赤だし/牛乳	青のり、さば削り節、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、ひじき、たまご、昆布、かつお削り節、えび、かまぼこ、八丁みそ、米みそ、物かつお節、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、塩こうじ、こめサラダ油、でんぷん、砂糖、三温糖、白ごま、じゃがいも、小麦粉	にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん、しいたけ(乾燥)、糸みつば、なめこ、たまねぎ、わけぎ、しょうが	緑茶、天塩、本みりん、酒、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、食塩、椎茸もどし汁、うす口しょうゆ、こしょう	602 kcal 27.2 g 17.6 g 2.9 g
11 火	ソース焼きそば タコときゅうりのピリカラ トックのスープ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肩肉、豚バラ肉、たこ、米みそ、米みそ、あさり、昆布、かつお削り節、プレーンヨーグルト、牛乳(飲用)	中華めん、塩こうじ、こめサラダ油、ラード、こめサラダ油、米粉、白ごま、トック、砂糖	キャベツ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、チンゲン菜、えのきたけ、長ねぎ、いちご、りんご、豆腐、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、パイナップル(缶)	酒、ウスターソース、中濃ソース、オイスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、米酢、トウバンジャン、烏がらだし、うす口しょうゆ	636 kcal 25.6 g 19.2 g 3.6 g
12 水	グリーンピースごはん さわらの梅みそ焼き 切干大根サラダ 新じゃがのそぼろ煮 みしょうかん/牛乳	昆布、さわら、西京みそ、宗田厚削り節、さば厚削り節、竹輪、鶏もも肉、鶏砂肝、うずら卵(水煮)、牛乳(飲用)	米、もち米、はちみつ、三温糖、砂糖、新じゃがいも、こめサラダ油、でんぷん	グリーンピース、梅びしお、切干だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、みしょうかん	酒、天塩、だし汁、うす口しょうゆ、しょうゆ、本みりん、ノンエッグマヨネーズ、米酢、食塩	651 kcal 28.6 g 19.6 g 3.0 g
13 木	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 ABCスープ おかしな目玉焼き/牛乳	ひじき、豚もも肉、牛ひき肉、おから、米みそ、ほたて、フレーク、アスパラ、牛乳(調理用)、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、でんぷん、米粉、有塩バター、マカロニ、オリーブ油、グラニュー糖	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、黄パプリカ、パセリ、アブリコット(缶)	食塩、こしょう、ナツメグ(粉)、ノンエッグマヨネーズ、酒、烏がらだし、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、オールドハイース(粉)、黒こしょう、白ワイン、しょうゆ、うす口しょうゆ、パニラエッセンス	667 kcal 25.9 g 21.7 g 2.3 g
14 金	子ぎつねごはん しゃもこのいそべ揚げ 糸かんでんサラダ 筑前煮 メロン/牛乳	昆布、鶏むね肉、きざみ揚げ、宗田厚削り節、さば厚削り節、ししゃも、青のり、ロースハム、糸寒天、鶏もも肉、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、三温糖、薄力粉、こめサラダ油、さつまいも、こんにゃく、塩こうじ、ざらめ	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、フルーツ、たけのこ(水煮)、ふき水煮、絹さや、しいたけ(乾燥)、メロン	酒、しょうゆ、食塩、本みりん、ベーキングパウダー、米酢、椎茸もどし汁	660 kcal 27.4 g 21.0 g 2.7 g
17 月	きんぴら牛丼(麦ごはん) ほうれん草のじゃこ和え かぶのみそ汁 河内晩柑 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、ちりめんじゃこ、塩昆布、きざみ揚げ、絹ごし豆腐、米みそ、米みそ白、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、はちみつ、玄米フレーク、パン粉(乾燥)、白滝、こめサラダ油、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、もやし、ほうれん草、長ねぎ、かぶ、かぶの葉、河内晩柑	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、七味唐辛子、米酢	659 kcal 22.9 g 24.7 g 2.8 g
18 火	チキンピラフ さけの玄米フレーク焼き 春キャベツのイタリヤサラダ 新玉ねぎのスープ パナコッタヘリーソース/オレンジジュース	鶏もも肉、大豆(水煮)、さけ、チーズ、ベーコン、昆布、アガー、牛乳(調理用)、生クリーム	米、玄米、オリーブ油、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、きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、新じゃがいも、マッシュルーム、しょうが、パセリ、冷凍ブルーベリー、いちご、ジャム、レモン(果汁)、オレンジジュース	烏がらだし、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、こしょう、黒こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米酢、とりから、うす口しょうゆ、パニラエッセンス	627 kcal 23.3 g 19.0 g 2.6 g
19 水	ごはん くじらの竜田揚げ あしたばのりしり 新にんじんのしりしり 長芋のみそ汁/牛乳	くじら肉、きざみのり、たまご、ツナ、粉かつお節、きざみ揚げ、昆布、かつお削り節、米みそ、米みそ白、牛乳(飲用)	米、砂糖、でんぷん、こめサラダ油、三温糖、ながいも	しょうが、あしたば、ほうれん草、はくさい、にんじん、もやし、長ねぎ、えのきたけ、絹さや	酒、しょうゆ、本みりん、食塩、米酢、こしょう	614 kcal 27.8 g 15.5 g 2.3 g
20 木	ピザトースト シーフードサラダ じゃがいもポタージュ 雪中貯蔵 甘夏 牛乳	ベーコン、チーズ、えび、いか、あさり、海藻サラダ、豆乳、スキムミルク、牛乳(飲用)	無塩食パン、オリーブ油、塩こうじ、砂糖、じゃがいも	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、ホールコーン、にんにく、春キャベツ、アスパラガス、長ねぎ、レモン(果汁)、しょうが、セロリ、パセリ、甘夏みかん	トマトケチャップ、ノンエッグマヨネーズ、オレガノ(粉)、乾燥パセリ、こしょう、白ワイン、しょうゆ、食塩、烏がらだし	599 kcal 23.6 g 20.0 g 2.1 g
21 金	1年生 稲花タイム (給食なし) ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 大根とバリバリワンタンサラダ ひじきと打ち豆の煮物 トマトとしらすのすまし汁/牛乳	鶏もも肉、西京みそ、ひじき、大豆、きざみ揚げ、昆布、かつお削り節、本綿豆腐、しらす干し、牛乳(飲用)	米、三温糖、白ごま、ワタンの皮、こめサラダ油、糸こんにゃく、ごま油	だいこん、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、トマト、万能ねぎ	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、ノンエッグマヨネーズ、洋からし(粉)、うす口しょうゆ	604 kcal 26.8 g 17.4 g 2.6 g
24 月	日本の食卓献立 青森県 ほたてごはん いかにん 野菜のにんにく炒め けの汁 りんごゼリー/牛乳	きざみ昆布、ほたて、フレーク、ほたて、昆布、かつお削り節、いか、本綿豆腐、ウィンナー、金時豆、油あげ、高野豆腐、米みそ、米みそ白、アガー、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、三温糖、でんぷん、米粉、こんにゃく、グラニュー糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(水煮)、ホールコーン、こまつな、ぶなしめじ、エリンギ、黄パプリカ、にんにく、山菜水煮、だいこん、さやいんげん、りんご、ジュース、りんご	酒、うす口しょうゆ、本みりん、食塩、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、こしょう	614 kcal 29.2 g 18.6 g 3.1 g
25 火	麻婆豆腐丼(麦ごはん) 海鮮玉子焼き パンチー メロン 牛乳	本綿豆腐、豚もも肉、レンズ豆、米みそ、八丁みそ、米みそ白、えび、たまご、カニフレーク、昆布、かつお削り節、ロースハム、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、ごま油、三温糖、でんぷん、こめサラダ油、砂糖、はるさめ、白ごま	長ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、切干だいこん、しいたけ(乾燥)、にら、きゅうり、にんじん、もやし、メロン	酒、トウバンジャン、烏がらだし、しょうゆ、テンメシジャン、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)	658 kcal 29.5 g 19.0 g 2.0 g
26 水	ベーコンと江戸菜のクリームスパゲティ きびなのポテトフライ ビニョレサラダ バナナ 乳酸菌飲料(ジョアプレーン)	ベーコン、昆布、豆乳、西京みそ、生クリーム、スキムミルク、チーズ、きびなご、まぐろ水煮、ひよこ豆(水煮)、レッドピース(水煮)、ジョア(プレーン)	スパゲティ、オリーブ油、米粉、有塩バター、ポテトフレーク(乾燥)、こめサラダ油、三温糖	ホールコーン、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えどな、にんにく、乾燥パセリ、キャベツ、枝豆(冷凍)、ミニトマト、バナナ	白ワイン、烏がらだし、本みりん、ローリエ(粉)、うす口しょうゆ、食塩、黒こしょう、天塩、酒、米酢、粒マスタード、こしょう	616 kcal 26.8 g 17.5 g 1.9 g
27 木	ごはん のりつくだ煮 メバルの塩こうじ焼き アスパラのこま和え 豚汁 紅小玉すいか / 牛乳	きざみのり、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、めばる、きざみ揚げ、さば削り節、豚バラ肉、豚肩肉、米みそ、米みそ白、牛乳(飲用)	米、砂糖、塩こうじ、三温糖、白ごま、こめサラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく、ごま油	アスパラガス、はくさい、にんじん、しいたけ(乾燥)、だいこん、ごぼう、長ねぎ、すいか	しょうゆ、酒、本みりん、うす口しょうゆ、食塩、椎茸もどし汁	594 kcal 25.2 g 15.0 g 2.8 g
28 金	運動会応援こんだて カツカレーライス グリーンサラダ 新にんじんドレッシング 白玉ポンチ 牛乳	豚ひれ肉、ひよこ豆(水煮)、昆布、絹ごし豆腐、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、薄力粉、パン粉(生)、こめサラダ油、じゃがいも、ラード、三温糖、オリーブ油、白玉粉、グラニュー糖	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、にんじん、りんご、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、みかん缶	食塩、こしょう、烏がらだし、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、チャツネ、カレー粉、米酢、抹茶、白ワイン、オレンジキュラソー	713 kcal 21.9 g 19.5 g 2.0 g
31 月	ごはん 牛すき煮 即席つけ さつまいもと大豆の甘辛め 牛乳	牛肩ロース肉、焼き豆腐、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、塩昆布、煮干し、大豆(水煮)、牛乳(飲用)	米、砂糖、白滝、こめサラダ油、ざらめ、さつまいも、でんぷん、水あめ	はくさい、生しいたけ、長ねぎ、にんじん、しゅんぎょ、きゅうり、だいこん	酒、しょうゆ、本みりん、白だし、米酢	695 kcal 21 g 24.3 g 1.5 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。