

# 4月献立表

東京農業大学 稲花小学校

日付	曜日	献立名	主な材料				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
8月		ポークカレーライス(麦ごはん) 春キャベツとパリパリワンタンのサラダ フルーツヨーグルト和え 牛乳	米・おしむぎ・こめサラダ油・ じゃがいも・ラード・小麦粉・ ワンタンの皮・オリーブオイ ル・さとう	豚肉・ひよこ豆・こんぶ・ツ ナ・ヨーグルト・牛乳	たまねぎ・人参・ニンニク・ しょうが・キャベツ・きゅう り・ホールコーン・クリーム コーン・レモン果汁・いちご・ ミックスフルーツ・アロエ・ レーズン	赤ワイン・こしょう・カレー 粉・フォンドヴォー・トマトケ チャップ・ウスターソース・ 塩・しょうゆ・チャツネ・カ レー粉・黒こしょう	576 kcal 20.4 g 16.0 g 1.2 g
9月	火	たけのこごはん さわらの西京焼き 小松菜のり和え そうめん汁 でこぼん 牛乳	米・おしむぎ・三温糖・そうめ ん・花ふ	こんぶ・厚けずり節・さば厚け ずり節・油揚げ・さわら・西京 みそ・きざみのり・牛乳	たけのこ・きぬさや・小松菜・ もやし・人参・まいたけ・えの きたけ・わけぎ・でこぼん	白だし・しょうゆ・本みりん・ 塩	498 kcal 22.7 g 13.1 g 1.9 g
10月	水	スパゲッティミートソース 2色アスパラのサラダ ほたてのクラムチャウダー いちご 牛乳	スパゲティ・オリーブオイ ル・三温糖・こめサラダ油・米 粉	豚ひき肉・レンズ豆・チーズ・ ハム・鶏肉・ほたて・干し貝 柱・白いんげん豆・厚けずり 節・さば厚けずり節・こんぶ・ 豆乳・米みそ・牛乳	ニンニク・たまねぎ・人参・フラ ウンマッシュルーム・ピーマン・トマ ト・キャベツ・グリーンアスパラ・ホ ワトアスパラ・たけのこ・かぶ・ ぶなしめじ・ほうれん草・いち ご	赤ワイン・ナツメグ・ローリ エ・こしょう・塩・ウスター ソース・トマトケチャップ・米 酢・しょうゆ・白ワイン	527 kcal 28.3 g 15.7 g 2.4 g
11月	木	古代米ごはん 金目鯛の煮付け 菜の花のごま和え じゃが丸くん 豚汁 乳酸菌飲料	米・赤米・三温糖・白ごま・ じゃがいも・でんぶん・こめサ ラダ油・こんにゃく	きんめだい・厚けずり節・さば 厚けずり節・こんぶ・チーズ・ スキムミルク・豆乳・豚肉・木 綿豆腐・米みそ・粉かつお・ ジョア	しょうが・ながねぎ・菜の花・ ほうれん草・はくさい・人参・ ホールコーン・グリーンピース・ クリームコーン・だいこん・こ ぼろ	しょうゆ・本みりん・酒・塩・ こしょう	566 kcal 25.6 g 12.1 g 2.0 g
12月	金	ごはん チンジャオロース トビウオシュウマイ チンゲン菜のスープ 清美オレンジ 牛乳	米・でんぶん・こめサラダ油・ 三温糖・シュウマイの皮	豚肉・とびうお・鶏ひき肉・絞 り豆腐・米みそ・ベーコン・糸 寒天・うずらたまご・こんぶ・ 牛乳	しょうが・ニンニク・たまね ぎ・たけのこ・ピーマン・赤 ピーマン・キャベツ・干しいた け・チンゲン菜・人参・きくら げ・ながねぎ・清美オレンジ	酒・しょうゆ・オイスターソー ス・鶏だし・塩・こしょう	551 kcal 26.3 g 15.1 g 2.0 g
15月		手巻きカニちらし寿司 五目きんぴら なめこ汁 つぶつぶ夏みかんゼリー 牛乳	米・さとう・三温糖・じゃがい も・糸こんにゃく・こめサ ラダ油・赤ざらめ	油揚げ・厚けずり節・さば厚け ずり節・こんぶ・カニフレ ーク・のり・豚肉・木綿豆腐・米 みそ・粉かつお・アガー・牛乳	れんこん・レモン果汁・かん びょう・干しいたけ・きぬさ や・ごぼう・人参・ピーマン・ なめこ・だいこん・ほうれん 草・ながねぎ・オレンジジュ ース・みかん缶	米酢・塩・しょうゆ・本みり ん・酒・オレンジキュラソー	555 kcal 19.3 g 13.7 g 2.3 g
16月	火	黒糖あげパン 春野菜ポトフ タコとわかめのマリネサラダ いちご 牛乳	ミルクパン・こめサラダ油・黒 さとう・オリーブオイル・じゃ がいも・三温糖	きなこ・鶏肉・ベーコン・た こ・わかめ・牛乳	セロリ・ニンニク・たまねぎ・ 人参・かぶ・キャベツ・ホワイト トマッシュルーム・きゅうり・ 新たまねぎ・いちご	塩・白ワイン・鶏だし・ローリ エ・しょうゆ・こしょう・米酢	522 kcal 24.7 g 19.1 g 2.1 g
17月	水	ごはん さばのみそ煮 小松菜のからしあえ 青のりポテト 沢煮椀 乳酸菌飲料	米・三温糖・じゃがいも・でん ぶん・こめサラダ油	さば・厚けずり節・さば厚けず り節・こんぶ・米みそ・ハム・ 大豆・青のり・豚肉・ジョア	しょうが・ながねぎ・小松菜・ もやし・たまねぎ・ごぼう・え のきたけ・だいこん・人参・三 つ葉	酒・本みりん・しょうゆ・洋か らし・塩・白だし	564 kcal 24.3 g 12.7 g 2.3 g
18月	木	ジャコわかめごはん 鶏の塩こうじから揚げ 春キャベツのレモンしょうゆ和え 白いんげん豆とさつま芋の蜜煮 山菜汁 牛乳	米・おしむぎ・白ごま・でんぶ ん・小麦粉・こめサラダ油・三 温糖・さつま芋・はちみつ	わかめご飯の素・ちりめんじゃ こ・鶏肉・糸寒天・白いんげん 豆・生揚げ・厚けずり節・さば 厚けずり節・こんぶ・米みそ・ 粉かつお・牛乳	しょうが・ニンニク・キャベ ツ・えのき茸・人参・レモン果 汁・山菜・生しいたけ・わけぎ	塩こうじ・しょうゆ・酒・本み りん・こしょう・米酢	555 kcal 23.8 g 15.6 g 2.0 g
19月	金	中華丼(麦ごはん) かぶときゅうりのピリ辛 もずくスープ パイナップル 牛乳	米・おしむぎ・こめサラダ油・ でんぶん・三温糖・ごま油	豚肉・えび・いか・米みそ・木 綿豆腐・もずく・干し貝柱・牛 乳	きくらげ・はくさい・たけの こ・ながねぎ・人参・きぬさ や・しょうが・ニンニク・きゅ うり・かぶ・ぶなしめじ・パイ ナップル	酒・鶏だし・オイスターソー ス・しょうゆ・本みりん・こ しょう・塩・米酢・豆板醤	516 kcal 22.6 g 13.4 g 2.0 g
22月		ごはん 初カツオの甘酢炒め 春白菜の風味づけ お揚げとほうれん草の味噌汁 ナタデココ入りカルピスゼリー 牛乳	米・でんぶん・こめサラダ油・ 三温糖・白ごま・さといも	かつお・油揚げ・厚けずり節・ さば厚けずり節・こんぶ・米み そ・粉かつお・粉寒天・カルピ ス・牛乳	しょうが・たまねぎ・たけの こ・生しいたけ・赤ピーマン・ ピーマン・ニンニク・はくさ い・水菜・人参・えのきたけ・ ほうれん草・ナタデココ	酒・米酢・トマトケチャップ・ オイスターソース・しょうゆ・ 塩	555 kcal 23.4 g 13.0 g 1.7 g
23月	火	ごはん 春野菜ハンバーグ トマトみそソース カリカリポテトサラダ ピーマンのスープ 甘夏みかん 牛乳	米・こめサラダ油・ノンエッグ マヨネーズ・でんぶん・パン 粉・はちみつ・じゃがいも・三 温糖・ピーマン・オリーブオイ ル	牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・ 絞豆腐・豆乳・米みそ・あさ り・こんぶ・牛乳	たまねぎ・たけのこ・スナッ プ・えんどう・キャベツ・グリー ンアスパラ・ホールコーン・ミニ トマト・ぶなしめじ・人参・セ ロリ・ニンニク・パセリ・甘夏 みかん	塩・こしょう・ナツメグ・ト マトケチャップ・デミグラス ソース・赤ワイン・ウスター ソース・米酢・白ワイン・ガー リックパウダー・しょうゆ・酒・ 鶏だし	578 kcal 21.1 g 17.5 g 1.8 g
24月	水	たいめし 肉じゃが 切干大根とわかめの梅サラダ ふきの豆乳みそ汁 ヨーグルト 緑茶	米・おしむぎ・じゃがいも・糸 こんにゃく・こめサラダ油・三 温糖・はちみつ	まだい・こんぶ・豚肉・厚けず り節・さば厚けずり節・ツナ・ 海藻サラダ・生揚げ・豆乳・米 みそ・ヨーグルト	人参・たまねぎ・いんげん・き りぼしだいこん・きゅうり・ね りうめ・ふき・はくさい・生し いたけ・わけぎ	しょうゆ・酒・本みりん・塩・ 白だし・緑茶	505 kcal 24.6 g 10.0 g 2.3 g
25月	木	みそラーメン イカのかりん揚げ マールカオ 牛乳	ラーメン・こめサラダ油・三温 糖・でんぶん・蒸しパンミッ クス・黒さとう・はちみつ	豚肉・米みそ・いか・牛乳	キャベツ・もやし・チンゲン 菜・人参・ながねぎ・ホール コーン・ニンニク・しょうが・ 赤パプリカ・黄パプリカ・レー ズン	酒・豆板醤・鶏だし・しょう ゆ・塩・こしょう・本みりん・ パニラエッセンス	547 kcal 24.7 g 16.0 g 2.2 g
26月	金	ごはん さけのムニエル おろしポン酢 ミニアスパラとごぼうのごまサラダ 新じゃが芋のカレー炒め 若竹汁 牛乳	米・米粉・こめサラダ油・三温 糖・ノンエッグマヨネーズ・白 ごま・じゃがいも	さけ・ハム・厚けずり節・さば 厚けずり節・こんぶ・豚ひき 肉・わかめ・木綿豆腐・粉かつ お・牛乳	レモン果汁・ごぼう・ミニア スパラ・キャベツ・人参・たま ねぎ・グリーンピース・パセリ・た けのこ・ながねぎ・きぬさや	酒・しょうゆ・塩・米酢・本み りん・こしょう・カレー粉・白 だし	550 kcal 25.5 g 16.5 g 1.8 g

★献立の一部を変更することもありますのでご了承下さい。

