



# 12月のこんだて

2019年 12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
2月	ごはん 麻婆大根 パプリカサラダ わかめとトククのスープ 牛乳	豚ひき肉,大豆,昆布,米みそ赤,八丁みそ,ツナ,あざり,わかめ,牛乳	米,でんぶん,こめサラダ油,三温糖,ごま油,ワンドンの皮,トク	だいこん,赤ピーマン,干しいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,レモン果汁,ホールコーン	酒,トウバンジャン,しいたけもどし汁,鳥がらだし,しょうゆ,みりん,オイスターソース,食塩,こしょう,テンメンジャン,米酢	543 kcal 20.4 g 15.7 g 2.0 g
3火	ゆかりごはん 鮭の照り焼き ほうれん草のり いものこ汁 牛乳	さけ,きざみのり,鶏こま肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ赤,米みそ白,粉かつお節,牛乳	米,おしむぎ,三温糖,でんぶん,こめサラダ油,さといも,糸こんにゃく	ほうれんそう,はくさい,にんじん,とうがん,ねぎ,絹さや	ゆかり,しょうゆ,みりん,酒,食塩	468 kcal 23.3 g 12.3 g 1.9 g
4水	すき焼きうどん 切干大根サラダ みそポテト 牛乳	豚こま肉,牛こま肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,竹輪(卵なし),米みそ赤,米みそ白,牛乳	うどん,こめサラダ油,三温糖,ごらめ,白ごま,じゃがいも,小麦粉,でんぶん	はくさい,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,にんじん,さやいんげん,切干しいたけ,きゅうり	酒,しょうゆ,しいたけもどし汁,みりん,食塩,米酢,こしょう,ペーキングパウダー	526 kcal 20.1 g 19.9 g 2.3 g
5木	モチキビ入りパプリカライス 魚介のクリームソース ひじきのマリネサラダ キウイフルーツ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	鶏こま肉,ほたて,あざり,昆布,豆乳,白いんげん豆,米みそ白,生クリーム,スキムミルク,ピザチーズ,ロースハム(卵なし),ひじき,ジョア	米,もちぎ,オリーブ油,こめサラダ油,三温糖,小麦粉,有塩バター	たまねぎ,マッシュルーム,ぶなしめじ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,もやし,ホールコーン,枝豆,レモン果汁,キウイフルーツ	パプリカ粉,白ワイン,鳥がらだし,食塩,こしょう,しょうゆ,酒,みりん,米酢	522 kcal 21.6 g 13.3 g 1.2 g
6金	ごはん チキンチンごぼう 三色和え カレー風味 けんちょう みかん / 牛乳	鶏もも肉,大豆,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,竹輪(卵なし),木綿豆腐,牛乳	米,塩こうじ,でんぶん,こめサラダ油,三温糖	しょうが,ごぼう,はくさい,きゅうり,にんじん,たまねぎ,レモン果汁,とうがん,みかん	酒,しょうゆ,みりん,米酢,食塩,カレー粉,白だし	584 kcal 21.3 g 16.3 g 1.7 g
9月	ごはん ハタハタの塩焼き お揚げとほうれん草の土佐和え みそ肉じゃが りんご / 牛乳	はたはた,きざみあげ,削り節,豚肩肉,米みそ赤,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,牛乳	米,こめサラダ油,三温糖,じゃがいも,糸こんにゃく,ごらめ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,りんご	しょうゆ,みりん,食塩,酒	513 kcal 20.1 g 14.5 g 1.7 g
10火	ごはん ブルコギ ピリカラきゅうり くずし豆腐のスープ 牛乳	牛こま肉,豚こま肉,米みそ赤,木綿豆腐,昆布,牛乳	米,さとう,でんぶん,こめサラダ油,はるさめ,はちみつ,白ごま,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,ピーマン,赤ピーマン,きゅうり,だいこん,ぶなしめじ,にんじん,万能ねぎ	酒,しょうゆ,オイスターソース,コチンジン,鳥がらだし,食塩,こしょう,米酢,トウバンジャン,みりん	499 kcal 20.1 g 14.6 g 1.9 g
11水	黒糖パン 白菜のマカロニグラタン 花野菜のツナサラダ カルピスフルーツボンチ 牛乳	鶏こま肉,白いんげん豆,昆布,米みそ白,豆乳,生クリーム,ピザチーズ,ツナ,カルピス,牛乳	黒砂糖,パン,マカロニ,こめサラダ油,米粉,有塩バター,塩こうじ,三温糖	はくさい,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,マッシュルーム,パセリ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,赤パプリカ,いちご,みかん缶,パイン缶,ナタデココ	白ワイン,フンドヴォー,食塩,こしょう,米酢,しょうゆ,オレンジキュレソー	504 kcal 21.8 g 17.2 g 1.4 g
12木	ごはん 納豆みそ タラののろろ蒸し 小松菜のごま和え けんちん汁 / 牛乳	豚ひき肉,米みそ赤,納豆,まだら,豆乳,生揚げ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,牛乳	米,こめサラダ油,三温糖,やまいも,白ごま,こんにゃく	しょうが,にんにく,ねぎ,万能ねぎ,ぶなしめじ,にんじん,ごまつな,もやし,とうがん,れんこん,さやいんげん	酒,みりん,食塩,白だし,しょうゆ	490 kcal 24.0 g 12.5 g 1.8 g
13金	野沢菜チャーハン イカのチリソース 中華コンソープ 早香(はやか) 牛乳	豚ひき肉,いか,昆布,たまご,木綿豆腐,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油,小麦粉,でんぶん,三温糖	野沢菜漬,ねぎ,にんじん,生しいたけ,しょうが,にんにく,赤パプリカ,黄パプリカ,ピーマン,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ぶなしめじ,絹さや,早香	しょうゆ,酒,みりん,食塩,こしょう,トウバンジャン,鳥がらだし,トマトケチャップ	527 kcal 24.2 g 17.4 g 2.3 g
16月	スパゲッティミートソース シーフードサラダ(カムカムドレッシング) バナナスコーン(卵・卵なし) 牛乳	豚ひき肉,レンズ豆,ピザチーズ,えび,帆立貝柱,あざり,糸寒天,豆乳,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,こめサラダ油,三温糖,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,トマト缶,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,カムカムドレッシング,バナナ	赤ワイン,ナツメグ,ローリエ,こしょう,食塩,ウスターソース,トマトケチャップ,白ワイン,しょうゆ,ペーキングパウダー,パニラエッセンス	531 kcal 23.5 g 16.8 g 1.7 g
17火	ごはん ぶり大根 白雪サラダ どさんこ汁 みかん / 牛乳	ぶり,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,おから,豚こま肉,米みそ赤,米みそ白,牛乳	米,三温糖,こめサラダ油,さとう,じゃがいも,無塩バター	しょうが,だいこん,さやいんげん,ほうれんそう,もやし,ぶなしめじ,赤パプリカ,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,みかん	しょうゆ,みりん,酒,ノンエッグマヨネーズ,米酢,食塩,こしょう	611 kcal 23.7 g 21.2 g 1.8 g
18水	ごはん みそヒレカツ 白菜の即席漬 五目煮豆 まきふとぎのこのすまし汁 / 牛乳	豚ヒレ肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,八丁みそ,米みそ赤,さつま揚げ(卵なし),大豆,角切り昆布,牛乳	米,小麦粉,パン粉,マカロニ,こめサラダ油,三温糖,白ごま,ごま油,こんにゃく,うず巻きふ	にんにく,はくさい,きゅうり,ホースディンジュ,たけのこ,にんじん,枝豆,えのきたけ,ぶなしめじ,水菜	食塩,こしょう,みりん,しょうゆ,酒,白だし,米酢	555 kcal 20.6 g 17.4 g 1.9 g
19木	アップルパン ポルチ 冬野菜のグリーンサラダ 牛乳	豚こま肉,ベーコン(卵なし),昆布,豆乳,粉チーズ,牛乳	丸パン,グラニュー糖,マカロニ,こめサラダ油,じゃがいも,オリーブ油,三温糖,玄米フレーク	りんご(紅玉),セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しょうが,にんにく,トマト缶,ブロッコリー,水菜,黄パプリカ,レモン果汁	白ワイン,赤ワイン,鳥がらだし,しょうゆ,ウスターソース,トマトピューレ,トマトケチャップ,オールスパイス,パプリカ粉,食塩,こしょう,ノンエッグマヨネーズ,黒こしょう	503 kcal 19.3 g 16.4 g 1.9 g
20金	冬至こんだて 子ぎつねごはん さわらの幽庵焼き 糸かんでんのごまサラダ 切干大根のみそ汁 南瓜白玉ぜんざい / 牛乳	昆布,鶏ひき肉,きざみあげ,さわら,ロースハム(卵なし),糸寒天,カットわかめ,煮干し,米みそ赤,米みそ白,絹ごし豆腐,ゆであずき,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油,三温糖,さとう,白ごま,白ねりごま,ごま油,白玉粉	しょうが,ゆず果汁,ゆず,もやし,ごまつな,にんじん,切干しいたけ,ねぎ,かまぼこ	酒,しょうゆ,食塩,みりん,白だし,米酢,白ワイン	560 kcal 25.5 g 17.2 g 2.3 g
23月	根菜カレーライス(麦ごはん) マゼアンサラダ オレンジ 牛乳	豚もも肉,ひよこ豆,昆布,米みそ赤,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油,ラード,小麦粉,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,だいこん,にんじん,れんこん,にんにく,しょうが,きゅうり,レモン果汁,オレンジ	赤ワイン,こしょう,ナツメグ,ターメリック,パプリカ粉,フンドヴォー,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,しょうゆ,チャツネ,カレー粉,米酢,白ワイン	502 kcal 18.0 g 14.5 g 1.1 g
24火	ごはん 白身魚の磯辺フライ ほうれん草と湯葉のお浸し かぶのそぼろ煮 豆腐の赤だし / 牛乳	モロカサメ,豆乳,青のり,ゆば,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,鶏ひき肉,きざみあげ,木綿豆腐,八丁みそ,米みそ赤,粉かつお節,牛乳	米,小麦粉,パン粉,こめサラダ油,三温糖,でんぶん	しょうが,ほうれんそう,水菜,にんじん,かぶ(葉付き),たまねぎ,なめこ,わかげ	白ワイン,食塩,こしょう,白だし,しょうゆ,酒,みりん,	506 kcal 23.4 g 15.7 g 1.5 g
25水	シーフードピラフ ローストチキン イタリヤンサラダ パンキンポタージュ いちごババロア / 牛乳	ほたて,いか,あざり,鶏もも肉,白いんげん豆,昆布,豆乳,イナアガー,豆乳ホイップ,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油,オリーブ油,さとう,三温糖,米粉	ごぼう,たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン,マッシュルーム,ホールコーン,にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,パジル,かまぼこ,パセリ,いちごジャム,いちご	フンドヴォー,食塩,白ワイン,しょうゆ,みりん,こしょう,米酢,ほうろく,	518 kcal 21.0 g 17.9 g 1.6 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。