



9月のこんだて



2020年 9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
1火	中華丼 ヒリカキゅうり わかめスープ パインアップル 牛乳	豚こま肉、えびいかに、昆布、くらげ、米みそ赤、わかめ、うずら卵、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、でんふん、こめサラダ油、ごま油、三温糖、はちみつ	きくらげ、はくさい、たけのこ、ねぎ、にんじん、絹さや、しょうが、にんにく、きゅうり、玉ねぎ、パインアップル	酒、島がらだし、オイスターソース、しょうゆ、みりん、こしょう、食塩、米酢、トウバンジャン	518 kcal 21.5 g 15.0 g 2.1 g
2水	ごはん あじフライ 切干大根サラダ こんにやくの土佐煮 冬瓜とお揚げのみそ汁 / 牛乳	あじ、開き、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、きざみあげ、米みそ白、米みそ赤、牛乳(飲用)	米、小麦粉、パン粉、こめサラダ油、はちみつ、三温糖、こんにやく、ごま油	切干したいこん、チンゲン菜、にんじん、とうがら、オクラ	中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ、みりん、米酢、食塩、カレー粉、酒、七味唐辛子	529 kcal 20.0 g 14.5 g 2.2 g
3木	畑のお肉のミートソーススパゲティ きのこのコンドレッシングサラダ 米粉のオレンジケーキ 牛乳	豚ひき肉、大豆、高野豆腐、昆布、米みそ赤、チーズ、ツナ、豆乳、牛乳(飲用)	スパゲッティ、オリーブ油、さとう、こめサラダ油、米粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト缶、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、黄パプリカ、クリームコーン、缶レモン果汁、オレンジジュース、マーマレード	赤ワイン、ナツメグ、ココア、ローリエ、こしょう、トマトケチャップ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、黒こしょう、ベーキングパウダー、ブランドー、バニラエッセンス	516 kcal 21.2 g 18.2 g 1.6 g
9月5日 農大稲花小創立記念日お祝い献立						
4金	たいめし みそ肉じゃが 小松菜のおひたし 梨 牛乳	真鯛、昆布、鶏もも肉、生揚げ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ赤、削り節、牛乳(飲用)	米、米粒麦じゃがいも、こんにやく、こめサラダ油、ざらめ、さとう	にんじん、玉ねぎ、絹さや、こまつな、もやし、梨	しょうゆ、酒、みりん、天塩、トウバンジャン、食塩	503 kcal 21.4 g 15.2 g 1.7 g
7月	どうもろこしごはん ぐじらのカレー竜田揚げ インゲンのごまサラダ すいとん汁 牛乳	ぐら肉、絹ごし豆腐、豚こま肉、昆布、削り節、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、米粒麦、さとう、でんふん、こめサラダ油、三温糖、白ごま、小麦粉	どうもろこし、しょうが、さいいんげん、キャベツ、にんじん、かまぼこ、玉ねぎ、ごぼう、ほうれんそう	酒、天塩、しょうゆ、みりん、カレー粉、ノンエッグマヨネーズ、米酢、食塩、一味唐辛子	507 kcal 22.3 g 13.6 g 1.5 g
8火	豚キムチ丼 チョコサラダ たまごときのこのスープ ぶどうゼリー 乳酸菌飲料(ジョアプレーン)	豚こま肉、豚バラ肉、わかめ、もみり、たまご、昆布、イナアガー、ジョア	米、おしむぎ、でんふん、こめサラダ油、さとう、ごま油	はくさい、キムチ、はくさい、玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、レタス、水菜、ねぎ、ぶなしめじ、生しいたけ、えのきたけ、ぶどうジュース、ブルーベリー	酒、しょうゆ、オイスターソース、こしょう、食塩、コチジャン、米酢、島がらだし、白だし、赤ワイン	501 kcal 17.5 g 12.2 g 1.9 g
9水	栗とさつま芋おこわ 戻りかつおと秋なすの揚げ煮 菊花和え なめこの赤だし 牛乳	昆布かつお、木綿豆腐、昆布、煮干し、八丁みそ、米みそ赤、粉かつお節、牛乳(飲用)	米もち米、米粒麦、栗水煮、さつまいも、でんふん、こめサラダ油、さとう	なす、だいこん、赤ピーマン、しょうが、きゅうり、もやし、食用菊、なめこ、ねぎ、こまつな	酒、天塩、食塩、しょうゆ、白だし、みりん	499 kcal 20.8 g 15.0 g 2.0 g
10木	じゃがいものミートパングラタン ツナサラダ バルシュチ 梨 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、牛乳(調理用)、サワークリーム、ツナ、豆乳、昆布、生クリーム、牛乳(飲用)	食パン、じゃがいも、牛乳(調理用)、サワークリーム、塩、ごし、三温糖、オリーブ油、さとう、有塩バター	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、ピート、梨	食塩、こしょう、ナツメグ、米酢、しょうゆ、島がらだし	556 kcal 22.8 g 21.9 g 1.7 g
11金	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のゆめし かみかみ大豆小魚 あざりのみそ汁 / 牛乳	鶏もも肉、きざみのり、煮干し、大豆、あざり、昆布、削り節、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、三温糖、でんふん、こめサラダ油、白ごま	ほうれんそう、切干したいこん、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、酒	531 kcal 23.6 g 16.6 g 2.5 g
14月	さんまのかば焼き丼 野菜の浅漬け みそけんちん汁 牛乳	さんま、きざみのり、生揚げ、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(飲用)	米、おしむぎ、でんふん、小麦粉、こめサラダ油、三温糖、けしの実	しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、生しいたけ、ねぎ、絹さや	酒、しょうゆ、みりん、白だし、米酢、食塩	589 kcal 20.7 g 23.4 g 1.9 g
15火	ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 ジュリエンスープ りんご / 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ひじき、豆乳、昆布、ツナ、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、でんふん、パン粉、小麦粉、さしみつ、じゃがいも、オリーブ油	玉ねぎ、さいいんげん、黄パプリカ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、セロリー、にんにく、りんご	食塩、黒こしょう、ナツメグ、ノンエッグマヨネーズ、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ココア、ガーリックパウダー、白ワイン、島がらだし、こしょう	550 kcal 21.3 g 17.3 g 1.5 g
16水	ごはん シラネの西京焼き ささみわかめのお和え物 南瓜の甘辛からめ 八杯汁 / 牛乳	しらね、西京焼き用みそ、鶏ささみ、わかめ、木綿豆腐、昆布、削り節、牛乳(飲用)	米、ごま油、黒ごま、でんふん、こめサラダ油、三温糖、やまといも	だいず、もやし、にんじん、にんにく、かまぼこ、ごぼう、ぶなしめじ、まいたけ、糸みつば	酒、食塩、しょうゆ、米酢、オイスターソース、白だし	520 kcal 22.7 g 13.7 g 1.7 g
17木	かしわうどん 竹輪のいそべ揚げ 野菜のじゃこ和え おはぎ 乳酸菌飲料(ジョアストロベリー)	鶏こま肉、きざみあげ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、竹輪、青のり、ちめんじやこ、小豆、きな粉、ジョア	うどん、こめサラダ油、でんふん、さくら、小麦粉、三温糖、もち米、米、さとう	ねぎ、生しいたけ、絹さや、こまつな、キャベツ、にんじん、レモン果汁	酒、しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー	495 kcal 20.5 g 8.7 g 2.1 g
18金	稲花タイム田奈実習(稲刈り)の為、給食の提供はありません。お弁当をご用意ください。					
23水	ごはん 油淋鶏 はるさめサラダ スーミータン 梨 / 牛乳	鶏むね肉、ロースハム、たまご、木綿豆腐、昆布、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、でんふん、こめサラダ油、ごま油、さとう、はちみつ、はるさめ	しょうが、ねぎ、にんにく、きくらげ、きゅうりにんじん、クリームコーン、缶、えのきたけ、チンゲン菜、梨	酒、しょうゆ、米酢、ノンエッグマヨネーズ、食塩、洋からし、島がらだし、こしょう	536 kcal 23.0 g 15.8 g 2.0 g
24木	日本の食卓献立 ~ 茨城県 ~ たこめし 納豆の包み揚げ れんこんのたらこ和え ぬっぺ汁 牛乳	昆布、たこ、納豆、チーズ、たらこ、するめい、かき、きざみあげ、宗田厚削り節、さば厚削り節、牛乳(飲用)	米、米粒麦、さとう、ぎょうざの皮、こめサラダ油、さといも、こんにやく	ごぼう、しょうが、枝豆、ねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、生しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、天塩、ノンエッグマヨネーズ、食塩	516 kcal 23.1 g 16.9 g 1.8 g
25金	ハングラタン シーフードサラダ シナモンポト ファルファルのスープ オレンジジュース	ベーコン、ツナ、白いんげん豆、昆布、牛乳(調理用)、スキムミルク、生クリーム、チーズ、帆立貝柱、あじ、いか、鶏こま肉	無塩食パン、有塩バター、米粉、オリーブ油、三温糖、さつまいも、こめサラダ油、ケルナー糖、ファルファル	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、赤パプリカ、パズル、にんにく、ぶなしめじ、ホールコーン、トマト缶、オレンジジュース	白ワイン、島がらだし、みりん、食塩、こしょう、米酢、シナモン、トマトケチャップ、しょうゆ	537 kcal 21.7 g 16.0 g 2.0 g
28月	ごはん さばのみそ煮 小松菜の梅おかつか和え 沢煮梅 牛乳	さば、昆布、削り節、米みそ赤、まくろ削り節、豚もも肉、牛乳(飲用)	米、三温糖、はちみつ、ごま油	しょうが、ねぎ、こまつな、はくさい、梅びしお、だいこん、ごぼう、えのきたけ、にんじん	酒、みりん、しょうゆ、白だし	516 kcal 19.8 g 13.6 g 1.9 g
29火	秋野菜キーマカレー マカロニサラダ 梨 牛乳	豚ひき肉、ひよこ豆、昆布、ツナ、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、ラード、こめサラダ油、小麦粉、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、なす、ぶなしめじ、エリンギ、れんこん、セロリー、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、梨	赤ワイン、島がらだし、食塩、こしょう、ココア、パプリカ粉、オースルパイス、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、チャツネ、カレー粉、米酢、白ワイン	538 kcal 21.0 g 13.9 g 1.5 g
30水	秋鮭のちらし寿司 野菜とひじきのごま和え きのこのすまし汁 お月見だんご 牛乳	たまご、さけ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、ひじき、絹ごし豆腐、牛乳(飲用)	米、さとう、こめサラダ油、三温糖、白ごま、ずきん、白玉粉、上新粉、でんふん	れんこん、レモン果汁、かんぴょう、干しいたけ、絹さや、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、まいたけ、水菜、かまぼこ	米酢、食塩、しょうゆ、みりん、酒、ノンエッグマヨネーズ、うす口しょうゆ	492 kcal 19.6 g 13.8 g 2.2 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。