

4月こんだて

2022年4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
7月	ポークカレーライス(玄米ごはん) 春キャベツのコールスローサラダ フルーツカムカムジュレ和え 牛乳	豚肩肉,豚レバー,ひよこ豆,昆布,ロースハム(卵なし),アガー,牛乳(飲用)	米,玄米,こめサラダ油,じゃがいも,レード,米粉,砂糖,はちみつ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,春キャベツ,緑パプリカ,赤パプリカ,コーン(水煮),ぶなしめじ,クリームコーン,レモン(果汁),カムカムドリンク,いちご,りんご(缶),桃(缶),洋梨(缶),みかん(缶),缶詰の汁	赤ワイン,こしょう,ナツメグ(粉),ターメリック(粉),ココアパウダー,パプリカ(粉),鶏だし顆粒,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	666 kcal 23.2 g 18.7 g 1.5 g
8月	たけのこごはん さわらの西京焼き 新ごぼうのごまサラダ 桜うどんのすまし汁 実生柑(ジュース・オレンジ)/牛乳	昆布,かつお削り節,鶏もも肉,鶏砂肝,油揚げ,さわら,西京みそ,まぐろ(水煮),牛乳(飲用)	米,砂糖,でんぶん,こめサラダ油,こま油,じゃがいも,三温糖,マヨネーズ(卵なし),白ごま,花ふ,桜うどん	たけのこ(水煮),絹さや,新ごぼう,きゅうり,にんじん,エリンギ,こまつな,美生柑	うす口しょうゆ,本みりん,酒,食塩,しょうゆ,米酢	588 kcal 25.8 g 18.8 g 2.2 g
11月	ごはん 回鍋肉 ニラじゃがもち たまごスープ ニューサマーオレンジ / 牛乳	豚肩肉,豚バラ肉,米みそ赤,大豆(水煮),しらす,スキムミルク,卵,木綿豆腐,わかめ(乾燥),昆布,かつお削り節,牛乳(飲用)	米,砂糖,でんぶん,こめサラダ油,こま油,じゃがいも,三温糖	しょうが,にんにく,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,にら,もやし,万能ねぎ,ニューサマーオレンジ	しょうゆ,酒,テンメンジャン,本みりん,オイスターソース,トウバンジャン,食塩,こしょう,鶏だし顆粒,うす口しょうゆ	669 kcal 27.7 g 22.8 g 2.1 g
12月	わかめごはん きんめだいの煮付け チンゲン菜のごま和え 大学いも 具汁 / 牛乳	小えび(乾燥),わかめご飯の素,きんめだいの,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,鶏もも肉,大豆,生揚げ,豆腐,米みそ白,米みそ赤,粉かつお節,牛乳(飲用)	米,押麦,三温糖,白ごま,さつまいも,こめサラダ油,砂糖あめ,こんにやく(黒)	しょうが,長ねぎ,チンゲン菜,もやし,にんじん,だいこん,生しいたけ,わけぎ	酒,しょうゆ,本みりん,食塩,米酢	624 kcal 27.2 g 17.7 g 2.5 g
13月	スパゲッティミートソース 2色アスパラのツナサラダ かぶのスープ 焼きチョコもち 牛乳	豚もも肉,豚レバー,牛もも肉,レンズ豆,昆布,チーズ,まぐろ(水煮),あさり,絹ごし豆腐,豆腐,牛乳(飲用)	米,スパゲッティ,オリーブ油,こめサラダ油,三温糖,塩こうじ,白玉粉,米粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,セロリ,にんにく,トマト(缶),キャベツ,アスパラガス,ホワイトアスパラガス,赤パプリカ,かぶ,ぶなしめじ,コーン(水煮),こまつな,かぶ(葉)	酒,ナツメグ(粉),赤ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,ココアパウダー,食塩,ローリエ(粉),こしょう,米酢,しょうゆ,白ワイン,鶏だし顆粒,本みりん,ベーキングパウダー	689 kcal 32.6 g 22.1 g 2.3 g
14月	玄米ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とゆばのお浸し 新じゃがのいそ和え 沢煮焼 / 牛乳	さば,昆布,かつお削り節,米みそ赤,ゆば,粉かつお節,大豆(水煮),青のり,豚もも肉,牛乳(飲用)	米,玄米,三温糖,塩こうじ,新じゃがいも,でんぶん,こめサラダ油,こま油,白滝	しょうが,長ねぎ,ほうれん草,もやし,だいこん,にんじん,ごぼう,えのきたけ,糸みつば	酒,本みりん,しょうゆ,うす口しょうゆ,食塩	624 kcal 27.1 g 20.6 g 2.3 g
15月	ゆかりひじきごはん つくね焼き(山菜入り) スタンプエトウときのこのおほかち炒め お揚げと長芋のみそ汁 河内晩柑 / 牛乳	ひじき,ちりめんじゃこ,おから,鶏もも肉,鶏砂肝,卵,米みそ白,昆布,煮干し,さつまいも揚げ(卵なし),まぐろ削り節,油揚げ,米みそ赤,粉かつお節,牛乳(飲用)	米,こめサラダ油,三温糖,マヨネーズ(卵なし),でんぶん,砂糖,ながいも	わらび,ぶき,細竹,えのき(水煮),長ねぎ,きくらげ(乾燥),しょうが,スナップえんどう,えのきたけ,エリンギ,にんじん,たまねぎ,万能ねぎ,河内晩柑	しょうゆ,本みりん,米酢,赤じそふりかけ,酒,食塩,黒こしょう	602 kcal 24.9 g 17.9 g 2.1 g
18月	ごはん 鶏ザンギ 花野菜のサラダ 新たまねぎのグリルドさんご汁 / 牛乳	鶏もも肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,ベーコン(卵なし),豚もも肉,油揚げ,米みそ赤,米みそ白,牛乳(飲用)	米,ごま油,でんぶん,米粉,こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),オリーブ油,じゃがいも,有塩バター	しょうが,にんにく,ブロッコリー,カリフラワー,はくさい,新たまねぎ,にんじん,コーン(水煮),長ねぎ	しょうゆ,ウスターソース,酒,本みりん,こしょう,米酢,食塩	634 kcal 29.2 g 22.3 g 1.7 g
19月	ごはん トビウオのメンチカツ ブロッコリーときのこのサラダ きんぴらごぼう けんちん汁 / 牛乳	とびうお,豚肩肉,大豆(水煮),ロースハム(卵なし),昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,米みそ白,生揚げ,牛乳(飲用)	米,パン粉(生),でんぶん,薄力粉,こめサラダ油,はちみつ,マヨネーズ(卵なし),塩こうじ,ごま油,さくらめ,白ごま,こんにやく(黒)	たまねぎ,にんにく,ブロッコリー,はくさい,えのきたけ,エリンギ,にんじん,レモン(果汁),ごぼう,さやいんげん,だいこん,生しいたけ,長ねぎ	食塩,トマトケチャップ,こしょう,中濃ソース,ウスターソース,酒,しょうゆ,本みりん	664 kcal 30.3 g 19.1 g 2.4 g
20月	ぶどうパン ポテトグラタン ひじきとタコのマリネサラダ レンズ豆のスープ/ブラッドオレンジ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	豚もも肉,豚レバー,昆布,豆腐,白いんげん豆(水煮),チーズ,ひじき,たこ,ベーコン(卵なし),レンズ豆,ジョアブレン	ぶどうパン,じゃがいも,オリーブ油,米粉,こめサラダ油,三温糖	なす,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,トマト(缶),パセリ,レタス,オレンジパプリカ,緑パプリカ,新たまねぎ,レモン(果汁),セロリ,にんじん,コーン(水煮),ブラッドオレンジ	白ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,ローリエ(粉),食塩,こしょう,しょうゆ,酒,本みりん,米酢,鶏だし顆粒	600 kcal 29.5 g 12.7 g 2.8 g
21月	世界の食卓献立 韓国 タッカルビ丼(麦ごはん) もやしと茎わかめのナムル トックのスープ キウイフルーツ 牛乳	鶏もも肉,生揚げ,きわかめ,糸寒天,昆布,あさり,牛乳(飲用)	米,押麦,砂糖,こめサラダ油,でんぶん,ごま油,三温糖,白ごま,トック	にんにく,はくさい,キムチ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら,しょうが,もやし,チンゲン菜,えのきたけ,長ねぎ,きくらげ(乾燥),クコの実,キウイフルーツ	酒,しょうゆ,コチジャン,食塩,こしょう,とりから,米酢,鶏だし顆粒,天塩,うす口しょうゆ	592 kcal 25.0 g 16.0 g 2.3 g
22月	山菜おこわ ハタハタのから揚げ(カレー) 小松菜のからし和え だんご汁 でこぼん / 牛乳	昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,竹輪(卵なし),大豆,はたはた,油揚げ,絹ごし豆腐,豚肩肉,米みそ赤,米みそ白,牛乳(飲用)	米,もち米,米粉,もちあわ,ごま油,三温糖,でんぶん,こめサラダ油,米粉	ごぼう,わらび,ぜんまい,細竹,えのき(水煮),にんじん,ぶなしめじ,しょうが,こまつな,もやし,かぼちゃ,長ねぎ,みずな,デコボン	しょうゆ,本みりん,食塩,うす口しょうゆ,酒,カレー粉,洋からし(粉),一味唐辛子	602 kcal 23.9 g 18.4 g 2.1 g
25月	雪下人参ピラフ シーフードクリームソース 大豆のサラダ ペイクドポテト 夏みかんゼリー 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	鶏もも肉,あさり,ほたて,いか,昆布,豆腐,白いんげん豆(水煮),米みそ白,スキムミルク,チーズ,大豆,アガー,ジョアブレン	米,もちぎび,オリーブ油,こめサラダ油,米粉,でんぶん,ごま油,三温糖,新じゃがいも,グラニュー糖	雪にんじん(冷凍),たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム,さやいんげん,にんにく,キャベツ,アスパラガス,赤パプリカ,みかんジュース,なつみかん(缶)	鶏だし顆粒,食塩,こしょう,白ワイン,ローリエ(粉),米酢,しょうゆ,トマトケチャップ,粒マスタード,ガーリックパウダー,黒こしょう,天塩,オレンジキュラソー	600 kcal 25.3 g 11.2 g 1.4 g
26月	ごはん さげの塩こうじ焼き ささみと春白菜のうめ和え なめこのみそ汁 よもぎもち / 牛乳	さげ,鶏ささみ,昆布,煮干し,油揚げ,米みそ赤,米みそ白,粉かつお節,絹ごし豆腐,きな粉,牛乳(飲用)	米,塩こうじ,砂糖,マヨネーズ(卵なし),上新粉,白玉粉,黒みつ,でんぶん	春はくさい,みずな,にんじん,梅びしお,なめこ,切干しだいこん,ほうれん草,長ねぎ,よもぎ	本みりん,うす口しょうゆ,酒,食塩	587 kcal 27.6 g 13.2 g 1.7 g
27月	若竹うどん あしたばのかき揚げ かぶの浅漬け セミノールオレンジ 牛乳	牛肩ロース肉,わかめ(乾燥),昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,大豆(水煮),牛乳(飲用)	うどん,こめサラダ油,砂糖,さくらめ,さつまいも,米粉,マヨネーズ(卵なし),ごま油	しょうが,たけのこ(水煮),しいたけ(乾燥),長ねぎ,にんじん,絹さや,あしたば,たまねぎ,かぶ,きゅうり,ラディッシュ,かぶ(葉),セミノールオレンジ	酒,椎茸もどし汁,しょうゆ,本みりん,食塩,ベーキングパウダー,うす口しょうゆ,米酢,昆布茶	636 kcal 18.9 g 30.7 g 1.8 g
28月	中華丼(麦ごはん) たらこチーズ春巻 もずくスープ スナックパイン 牛乳	えび,あさり,いか,豚肩肉,昆布,かつお削り節,白いんげん豆(水煮),たらこ,チーズ,スキムミルク,もずく(冷凍),木綿豆腐,牛乳(飲用)	米,押麦,でんぶん,こめサラダ油,ごま油,じゃがいも,春巻きの皮,薄力粉	きくらげ(乾燥),はくさい,たけのこ(水煮),たまねぎ,にんじん,絹さや,しょうが,にんにく,万能ねぎ,パインアップル	酒,鶏だし顆粒,オイスターソース,本みりん,しょうゆ,こしょう,食塩,うす口しょうゆ	649 kcal 26.7 g 21.8 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。