



4月のこんだて



2020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
6 水	入学式					
7 火	ホークカレーライス(妻ごはん) 春キャベツのツナサラダ フルーツカムカムジュレ和え 牛乳	豚もも肉,ひよこ豆,昆布,ツナ, イナアガー,牛乳(飲用)	米,おしむぎ,こめサラダ油, じゃがいも,ラード,小麦粉, さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,にんにく, 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,カムカムドリンク, いちご,りんご缶,黄桃缶,白桃缶, 洋梨缶,みかん缶	赤ワイン,ナツメグ,ターメリック, パプリカ粉,こしょう,フオンドヴォー, 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, 黒こしょう	550 kcal 18.8 g 13.8 g 1.3 g
8 水	筍ごはん さわらの西京焼き 小松菜のり 桜うどんのすまし汁 清美オレンジ / 牛乳	鶏むね肉,きざみあげ,さわら, 西京焼き用みそ,きざみのり, 昆布,削り節,粉かつお節, 牛乳(飲用)	米,おしむぎ,こめサラダ油, さとう,うどん	たけのこ,絹さや,こまつな, もやし,にんじん,まいたけ, わけし,清見オレンジ	白だし,酒,しょうゆ,みりん,食塩, うす口しょうゆ	486 kcal 20.6 g 13.1 g 2.5 g
9 木	スパゲティミートソース 2色アスパラのオニオンドレッシングサラダ かぶのスープ いちごマフィン 牛乳	豚ひき肉,レンズ豆,ピザチーズ, ベーコン(卵なし),昆布,豆乳, 牛乳(飲用)	スパゲティ,オリーブ油, さとう,こめサラダ油, 小麦粉,三温糖	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,アスパラガス, ホワイトアスパラ,かぶ,ぶなしめじ, ホールコーン,かぶ,いちご	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,米酢, しょうゆ,天塩,鳥がらだし,みりん, ベーキングパウダー	528 kcal 22.0 g 16.8 g 2.4 g
10 金	ごはん 梅ひじきふりかけ 金目鯛の煮つけ のらぼう菜と厚揚げのサラダ 豚汁 / 牛乳	ひじき,削り節,金目鯛,昆布, 宗田厚削り節,さば厚削り節, 生揚げ,豚こま肉,豚バラ, 米みそ赤,米みそ白,牛乳(飲用)	米,こめサラダ油,三温糖, 白ごま,小麦粉,でんふん, さとう,ごま油,じゃがいも, こんにゃく	刻み梅,しょうが,ねぎ,のらぼう菜, はくさい,にんじん,だいこん, 生しいたけ,ごぼう	しょうゆ,みりん,米酢,食塩, こしょう,うす口しょうゆ	512 kcal 21.9 g 16.2 g 1.9 g
13 月	ごはん チンジャオロース トビウオ焼売 チンゲン菜のスープ デコボン / 牛乳	豚もも肉,トビウオミンチ, 鶏むね肉,しほり豆腐, 米みそ赤,ベーコン(卵なし), 昆布,牛乳(飲用)	米,でんふん,こめサラダ油, 三温糖,さとう, シュウマイの皮,はるさめ	しょうが,にんにく,たまねぎ, たけのこ,ピーマン,赤ピーマン, 干しいたけ,グリーンピース, チンゲン菜,にんじん,きくらげ, ねぎ,デコボン	酒,しょうゆ,オイスターソース, 鳥がらだし,食塩,こしょう, トマトケチャップ	468 kcal 20.4 g 12.9 g 1.6 g
14 火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のごま浸し 新じゃがの磯和え なめこ汁 / 牛乳	さけ,大豆,青のり,きざみあげ, 煮干し,米みそ赤,米みそ白, 粉かつお節,牛乳(飲用)	米,塩こうじ,三温糖, 白ごま,新じゃがいも, でんふん,こめサラダ油	ほうれん草,はくさい,にんじん, なめこ,だいこん,絹さや,ねぎ	みりん,うす口しょうゆ, しょうゆ,食塩	469 kcal 20.7 g 13.3 g 1.8 g
15 水	ハニートースト 春野菜トッピング タコのマリネサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏もも肉,ベーコン(卵なし), たこ,カットわかめ, プレーンヨーグルト,牛乳(飲用)	食パン,有塩バター, なす,きゅうり,グラニュー糖, こめサラダ油,じゃがいも, オリーブ油,さとう	セロリー,にんにく,たまねぎ, にんじん,かぶ,キャベツ, マッシュルーム,きゅうり,新玉葱, いちご,りんご缶,黄桃缶,白桃缶, 洋梨缶	白ワイン,鳥がらだし,ローリエ, しょうゆ,食塩,こしょう,米酢	495 kcal 21.9 g 18.3 g 2.1 g
16 木	ごはん 初かつおの甘酢炒め 春キャベツと茗わかめのナムル ワンタンスープ つぶつぶ夏みかんゼリー / 牛乳	かつお,昆布,くきわかめ, 豚ひき肉,木綿豆腐, イナアガー,牛乳(飲用)	米,さとう,でんふん, こめサラダ油, 三温糖,白ごま,ごま油, ワンタンの皮	しょうが,たまねぎ,たけのこ, 生しいたけ,にんじん,ピーマン, にんにく,春キャベツ,きゅうり, えのきたけ,なら, オレンジジュース, 甘夏みかん缶	酒,米酢,トマトケチャップ, オイスターソース,鳥がらだし, しょうゆ,食塩,天塩,うす口しょうゆ, みりん,こしょう,オレンジキュラソー	531 kcal 23.4 g 13.2 g 2.6 g
17 金	大山おこわ つくね焼き たりやきソース 小松菜のからし和え 白菜の豆乳みそ汁 牛乳	昆布,削り節,竹輪(卵なし), 大豆,鶏むね肉,おから,豆乳, ひじき,米みそ白,ツナ,生揚げ, 八丁みそ,牛乳(飲用)	米,もち米,おしむぎ, こめサラダ油,三温糖, でんふん,パン粉,さとう	ごぼう,山菜,水煮,にんじん, 干しいたけ,ねぎ,しょうが, こまつな,もやし,はくさい,だいこん	しょうゆ,みりん,食塩,酒,黒こしょう, ノンエッグマヨネーズ,洋からし	482 kcal 21.6 g 16.3 g 1.9 g
20 月	ごはん 白身魚の花園焼き ブロッコリーのおかか和え かみかみナポリタン 新玉ねぎのスープ / 牛乳	モーカサメ,米みそ白,削り節, ベーコン(卵なし),鶏こま肉, 昆布,牛乳(飲用)	米,さとう,こめサラダ油, じゃがいも	ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン, たまねぎ,ブロッコリー, キャベツ,にんじん,切干しいたけ, ぶなしめじ,さやいんげん,にんにく, 新玉葱,マッシュルーム,パセリ	白ワイン,食塩,こしょう, ノンエッグマヨネーズ,しょうゆ, みりん,酒,トマトソース, トマトケチャップ,鳥がらだし, うす口しょうゆ	481 kcal 19.7 g 15.8 g 1.9 g
21 火	若竹うどん 明日葉としらすのかき揚げ かぶの浅漬け 牛乳	鶏こま肉,なると(卵なし),わかめ, 昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,しらす干し, 牛乳(飲用)	うどん,こめサラダ油, 三温糖,じゃがいも, 小麦粉	たけのこ,ねぎ,絹さや,あしたば, たまねぎ,にんじん,かぶ(葉付き), はくさい,ラディッシュ	酒,しょうゆ,みりん,食塩, ノンエッグマヨネーズ, ベーキングパウダー,白だし, 米酢,天塩	479 kcal 16.9 g 19.1 g 2.2 g
22 水	中華丼(妻ごはん) もずくスープ 清美オレンジ 牛乳	豚こま肉,えびいか,木綿豆腐, もずく,干し貝柱,牛乳(飲用)	米,おしむぎ,こめサラダ油, でんふん,はるさめ	きくらげ,はくさい,たけのこ, たまねぎ,にんじん,絹さや, しょうが,にんにく,ぶなしめじ, 清見オレンジ	酒,鳥がらだし,オイスターソース, しょうゆ,みりん,こしょう,食塩,白だし	457 kcal 19.9 g 12.3 g 1.7 g
23 木	日本の食卓献立 宮崎県 ゆかりごはん チキン南蛮 スナップエンドウとキャベツのサラダ あさりのみそ汁 日向夏 / 牛乳	鶏むね肉,あさり,きざみあげ, 煮干し,米みそ赤,米みそ白, 牛乳(飲用)	米,おしむぎ,さとう, 小麦粉,こめサラダ油, 三温糖	たまねぎ,レモン果汁,キャベツ, スナップエンドウ,にんじん, ホールコーン,こまつな,ねぎ, 日向夏	ゆかり,酒,食塩,こしょう,米酢, みりん,しょうゆ,トマトケチャップ, パセリ,ノンエッグマヨネーズ, カレー粉	538 kcal 22.5 g 17.9 g 1.7 g
24 金	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草と湯葉のお浸し 大学いも 沢煮梅 / 牛乳	さば,昆布,削り節,米みそ赤, ゆば,豚肩ロース,牛乳(飲用)	米,三温糖,さつまいも, こめサラダ油,さとう, 水あめ	しょうが,ねぎ,ほうれん草, もやし,にんじん,ごぼう, えのきたけ,だいこん,絹さや	酒,みりん,しょうゆ,白だし,米酢	517 kcal 19.7 g 15.2 g 2.0 g
27 月	世界の食卓献立 ギリシャ ぶどうパン ムサカ 春野菜のオリーブサラダ ファケス・スバ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	豚ひき肉,昆布,豆乳,生クリーム, スキムミルク,粉チーズ, ピザチーズ,ベーコン(卵なし), レンズ豆,ジョア	ぶどうパン,じゃがいも, オリーブ油,米粉, 有塩バター,さとう	なす,たまねぎ,エリンギ,にんにく, トマト缶,パセリ,キャベツ, アスパラガス,赤パプリカ, 黄パプリカ,ブラックオリーブ, レモン果汁,セロリー,にんじん, ホールコーン	白ワイン,トマトケチャップ, ウスターソース,食塩,こしょう, ローリエ,うす口しょうゆ, 鳥がらだし,みりん	515 kcal 21.8 g 14.0 g 2.5 g
28 火	ごはん 白身魚の包み揚げ 梅風味 ひじきの和え物 肉じゃが 甘夏みかん / 牛乳	ホキ,チーズ,ひじき,ツナ, 豚肩肉,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,牛乳(飲用)	米,さとう,春巻きの皮, こめサラダ油, 三温糖,じゃがいも, 糸こんにゃく	ねり梅,はくさい,枝豆,にんじん, たまねぎ,さやいんげん,甘夏みかん	酒,しょうゆ,みりん,米酢,食塩, こしょう	570 kcal 25.5 g 17.4 g 1.6 g
30 木	学校休業日					

★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。