

10月のこんだて

2020年 10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	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量
2金	ごはん すき焼き煮 かぶのあちやら漬け 小魚と大豆のかりかり りんご / 牛乳	豚肩ロース、牛バラ肉、焼豆腐、 昆布、宗田厚削り節、 さば厚削り節、煮干し、大豆、 牛乳(飲用)	米、さとう、こめサラダ油、 糸こんにゃく、ざらめ、 でんぷん、	はくさい、生しいたけ、ねぎ、 にんじん、さやいんげん、かぶ、 きゅうり、しょうが、りんご	酒、しょうゆ、みりん、米酢、天塩 一味唐辛子、食塩、カレー粉	547 kcal 22.0 g 19.5 g 1.4 g
日本の食卓献立 愛知県 ※2年生は給食の提供はありません。お弁当をご用意ください。						
5月	いわしのひつまぶし 野菜のレモンしょうゆ和え わかめのみそ汁 鬼まんじゅう 牛乳	昆布、削り節、いわし、錦糸玉子、 さきのみり、木綿豆腐、 カットわかめ、米みそ、 米みそ、白粉かつお節、豆乳、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、でんぷん、 こめサラダ油、ざらめ、 オリーブ油、三温糖、 白ごま、白ごま、さつまいも、 小麦粉、さとう	ごぼう、しょうが、絹さや、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモン果汁、ふなしめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、 ベーキングパウダー	533 kcal 18.1 g 20.4 g 16.4 g 2.3 g
6火	なすのマーボーあんかけ丼 三色ナムル かぼちゃ春巻 牛乳	豚肩肉、大豆、昆布、米みそ、 八丁みそ、豆乳、牛乳(飲用)	米、玄米、でんぷん、 こめサラダ油、三温糖、 ごま油、さとう、白ごま、 春巻きの皮、小麦粉	なす、赤ピーマン、ねぎ、 しょうが、にんにく、 チンゲン菜、だいごやし、 にんじん、かぼちゃ	酒、こしょう、トウバンジャン、 鳥がらだし、しょうゆ、 テンメシジャン、みりん、 オイスターソース、食塩、米酢	563 kcal 19.9 g 20.9 g 1.3 g
7水	ごはん / お豆の甘露煮 さわらのごまみそ焼き インゲンのおひたし トマトとしらすのかき玉汁 牛乳	さわら、西京焼き用みそ、 削り節、白いんげん水煮、 たまご、しらす干し、昆布、 削り節、牛乳(飲用)	米、白ごま、白ごま、 三温糖、さとう	さやいんげん、はくさい、 にんじん、レモン果汁、トマト、 玉ねぎ、わけぎ	酒、しょうゆ、みりん、食塩、 うす口しょうゆ	476 kcal 21.1 g 13.0 g 1.5 g
8木	ごはん トピオウのメンチカツ 野菜と缶詰しんじやくのサラダ いものご汁 フルーツジュレ和え / 牛乳	とびうおミンチ、豚肩肉、ロースハム、 チーズ、肉、昆布、宗田厚削り節、 さば厚削り節、米みそ、米みそ、 粉かつお節、アガー、牛乳(飲用)	米、パン粉、でんぷん、小麦粉、 こめサラダ油、はちみつ、 こんにゃく、こめサラダ油、 三温糖、さといも、砂糖	たまねぎ、にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、こまつな、 黄カラムシ、マスカット、りんご、 黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、みかん缶	食塩、こしょう、トマトケチャップ、 中濃ソース、ウスターソース、 しょうゆ、米酢、酒	587 kcal 22.9 g 14.3 g 2.1 g
10月10日は目の愛護デー						
9金	きのこスパゲティ 花野菜サラダ じゃがまる ブルーベリーゼリー 牛乳	ベーコン、昆布、かつお削り節、 花野菜サラダ、 じゃがまる ブルーベリーゼリー 牛乳	スパゲティ、こめサラダ油、 たまねぎ、有塩バター、 じゃがいも、グラニュー糖	ふなしめじ、えのきたけ、エリンギ、 たまねぎ、にんじん、こまつな、 にんにく、 ホールコーン、クリームコーン、 ブロッコリー、カリフラワー、 はくさい、 黄パプリカ、冷凍ブルーベリー、 レモン	うす口しょうゆ、本みりん、酒、 食塩、 こしょう、ノンエッグマヨネーズ、 米酢、白ワイン	525 kcal 19.9 g 20.3 g 1.7 g
世界の食卓献立 スペイン ※2年生は給食の提供はありません。お弁当をご用意ください。						
12月	バエリア コールスローサラダ ソパデアホ ココアチロス 牛乳	昆布、鶏もも肉、ヤリイカ、 コールスロー、たまご、 ベーコン、絹ごし豆腐、 牛乳(飲用)	米、玄米、オリーブ油、 塩こうじ、三温糖、車ぶ、 小麦粉、上新粉、さとう、 こめサラダ油、 グラニュー糖	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、 赤パプリカ、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 レモン果汁、 パセリ	鳥がらだし、食塩、カレー粉、 パプリカ粉、 ターメリック、白ワイン、 トマトケチャップ、 みりん、しょうゆ、 ノンエッグマヨネーズ、 ベーキングパウダー、 ココア、バナナエッセンス	522 kcal 19.2 g 20.3 g 1.8 g
13火	ごはん さんまの塩焼き れんこんのいそ煮 大学いも 昆汁 / 牛乳	さんま、鶏卵、ひじき、昆布、 煮干し、大豆、さきのみ、 れんこん、いそ、 米みそ、白、米みそ、 粉かつお節、牛乳(飲用)	米、なたね油、さとう、三温糖、 さつまいも、こめサラダ油、 水あめ、黒ごま	だいこん、レモン果汁、れんこん、 さやいんげん、ほうれんそう、 にんじん、生しいたけ、ねぎ	天塩、酒、しょうゆ、みりん、 米酢	580 kcal 21.1 g 22.1 g 1.6 g
14水	ガーリックオースト 秋の恵みのクリームシチュー まめめサラダ 梨 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	粉チーズ、鶏もも肉、豆乳、昆布、 チーズ、スキムミルク、 クリーム、ツナ、ひよこ豆、 レッドピース、 ジョアブレン	食パン、有塩バター、 オリーブ油、蒸し栗、 こめサラダ油、米粉、 三温糖	にんにく、パセリ、玉ねぎ、 にんじん、 ふなしめじ、かぼちゃ、 ブロッコリー、 キャベツ、 果汁、 ホールコーン、 レモン果汁、 梨	鳥がらだし、白ワイン、 食塩、こしょう、 米酢、 しょうゆ、 カレー粉	494 kcal 20.8 g 18.9 g 1.6 g
15木	わかめごはん ハタハタのから揚げ 筑前煮 小松菜のごま酢和え 牛乳	炊込みわかめ、はたはた、 鶏こま肉、 昆布、宗田厚削り節、 さば厚削り節、 牛乳(飲用)	米、米粒麦、さとう、 こめサラダ油、 さつまいも、 こんにゃく、 ごま油、 ざらめ、 白ごま	しょうが、たけのこ、 にんじん、 ごぼう、 さやいんげん、 干しいたけ、 こまつな、 もやし	酒、しょうゆ、みりん、 米酢、 食塩	521 kcal 20.3 g 16.5 g 1.7 g
10月17日は神嘗祭						
16金	雑穀ごはん【神嘗祭】 鶏肉の梅みそ焼き さやいんげんのごま和え 切干大根のうま煮 そうめんのすまし汁 / 牛乳	鶏もも肉、西京焼き用みそ、 ちりめんじゃこ、わかめ、 ベーコン、 昆布、宗田厚削り節、 さば厚削り節、 牛乳(飲用)	米、もち米、ちきびもち、 あわ、 お味噌、 黒米、 はちみつ、 三温糖、 こめサラダ油、 そうめん、 花魁	梅ひし、 おキャベツ、 きゅうり、 ゆず果汁、 切干、 だいこん、 にんじん、 まいたけ、 絹さや	酒、しょうゆ、 天塩、 米酢、 みりん、 白だし	478 kcal 20.5 g 14.7 g 2.2 g
世界の食卓献立 タイ						
19月	きのこパオライス りんご入りおさつサラダ ゲンチウタオアパー 牛乳	豚もも肉、鶏卵、 高野豆腐、 たまご、 プレーンヨーグルト、 絹ごし豆腐、 昆布、 牛乳(飲用)	米、 米粒麦、 こめサラダ油、 三温糖、 なたね油、 さつまいも、 はちみつ、 はるさめ	玉ねぎ、 たけのこ、 エリンギ、 ふなしめじ、 生しいたけ、 赤ピーマン、 ピーマン、 パセリ、 しょうが、 にんにく、 レモン果汁、 りんご、 きゅうり、 レモン、 きくらげ、 はくさい、 糸みつば	トウバンジャン、 酒、 オイスターソース、 ナンプラー、 白だし、 パプリカ粉、 ノンエッグマヨネーズ、 食塩、 こしょう、 鳥がらだし、 しょうゆ、 みりん	546 kcal 24.8 g 18.2 g 1.9 g
20火	ごはん / ひじきのわかめふりかけ ホッケのみりん焼き チキンとインゲンのごまクリーム和え かぼちゃのみそ汁 梨 / 牛乳	ひじき、削り節、 シマホッケ、 鶏もも肉、 昆布、 削り節、 米みそ、 赤、 米みそ、 白、 牛乳(飲用)	米、 こめサラダ油、 三温糖、 さとう、 でんぷん、 白ねりごま、 白ごま	さやいんげん、 もやし、 にんじん、 かぼちゃ、 玉ねぎ、 えのきたけ、 梨	ゆかり、 しょうゆ、 みりん、 米酢、 白だし、 酒、 食塩、 ノンエッグマヨネーズ、	514 kcal 20.6 g 13.5 g 1.7 g
21水	けんちんうどん 五平もち ほうれん草のりおえ 柿 牛乳	豚もも肉、 豚バラ肉、 生揚げ、 昆布、 宗田厚削り節、 さば厚削り節、 大豆、 ちりめんじゃこ、 米みそ、 白、 さきのみり、 牛乳(飲用)	うどん、 こめサラダ油、 ごま油、 こんにゃく、 さらめ、 さとう、 白ごま、 三温糖	だいこん、 にんじん、 ごぼう、 ねぎ、 生しいたけ、 ほうれんそう、 はくさい、 かき	酒、 みりん、 しょうゆ、 食塩	512 kcal 19.9 g 18.0 g 2.0 g
22木	ごはん チキンソテー マスタードソース きのこソテー タラモサラダ かぶの豆乳スープ / 牛乳	鶏もも肉、 昆布、 たらこ、 ツナ、 豆乳、 米みそ、 白、 牛乳(飲用)	米、 塩こうじ、 米粉、 なたね油、 はちみつ、 こめサラダ油、 じゃがいも	キャベツ、 ふなしめじ、 エリンギ、 にんにく、 きゅうり、 にんじん、 かぶ、 かぶの葉、 玉ねぎ、 ホールコーン	酒、 トマトケチャップ、 粒マスタード、 食塩、 こしょう、 しょうゆ、 ノンエッグマヨネーズ、 白ワイン、 鳥がらだし、 みりん	500 kcal 22.4 g 14.3 g 1.5 g
日本の食卓献立 東京都						
23金	深川めし トメのあしたば天 米かんでんサラダ ちゃんこ汁 りんご / 牛乳	昆布、 削り節、 あさり、 さきのみ、 ナメコ、 カラ、 ロースハム、 糸寒天、 鶏もも肉、 さつま揚げ、 焼豆腐、 牛乳(飲用)	米、 おしむぎ、 こめサラダ油、 三温糖、 小麦粉、 さとう	ごぼう、 にんじん、 しょうが、 あしたば粉末、 もやし、 えど、 玉ねぎ、 はくさい、 だいこん、 生しいたけ、 ねぎ、 りんご	しょうゆ、 酒、 天塩、 みりん、 ベーキングパウダー、 米酢、 食塩、 洋からし、 鳥がらだし	504 kcal 22.7 g 14.4 g 2.4 g
26月	かぼちゃのカレーライス(玄米ごはん) ひじきのツナサラダ フルーツヨーグルト和え 牛乳	豚肩肉、 ひよこ豆、 昆布、 ツナ、 ひじき、 プレーンヨーグルト、 牛乳(飲用)	米、 玄米、 こめサラダ油、 ラード、 小麦粉、 オリーブ油、 三温糖、 さとう	かぼちゃ、 玉ねぎ、 にんじん、 ふなしめじ、 にんにく、 しょうが、 キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン、 赤パプリカ、 レモン果汁、 りんご、 ごぼう、 黄桃缶、 白桃缶、 洋梨缶、 みかん缶	赤ワイン、 こしょう、 ナツメグ、 ターメリック、 パプリカ粉、 ココア、 鳥がらだし、 トマトケチャップ、 ウスターソース、 食塩、 しょうゆ、 チャップネ、 カレー粉、 酒、 みりん、 白ワイン	571 kcal 19.1 g 17.9 g 1.2 g
27火	ごはん 秋夕れのちゃんちゃん焼き 青のりポテト 湯葉のすまし汁 梨 / 牛乳	さけ、 米みそ、 白、 大豆、 青のり、 おぼろ、 昆布、 宗田厚削り節、 さば厚削り節、 牛乳(飲用)	米、 こめサラダ油、 無塩バター、 さといも、 でんぷん	キャベツ、 干しいたけ、 生しいたけ、 ほうれんそう、 はくさい、 かき	酒、 食塩、 黒こしょう、 しょうゆ、 みりん、 天塩、 白だし	511 kcal 21.9 g 14.3 g 1.6 g
28水	五日チャーハン イカチリソース ワンタンとチンゲン菜のスープ パインアップル 牛乳	たまご、 豚もも肉、 豚バラ肉、 米、 おしむぎ、 こめサラダ油、 さとう、 ごま油、 でんぷん、 三温糖、 ワンタンの皮	米、 おしむぎ、 こめサラダ油、 さとう、 ごま油、 でんぷん、 三温糖、 ワンタンの皮	玉ねぎ、 干しいたけ、 しょうが、 にんにく、 ねぎ、 ふなしめじ、 チンゲン菜、 にんじん、 パインアップル	酢、 味噌、 だし、 みりん、 酒、 鳥がらだし、 食塩、 米酢、 しょうゆ、 こしょう、 トウバンジャン、 トマトケチャップ、 うす口しょうゆ	549 kcal 23.3 g 16.7 g 2.1 g
十三夜						
29木	ごはん タチウオのごまだれ焼き 小松菜とわかめのおかか和え かぶのそぼろ煮 いが栗だんご / 牛乳	たちうお、 わかめ、 まぐろ、 削り節、 鶏もも肉、 生揚げ、 昆布、 かつお削り節、 白いんげん豆、 牛乳(飲用)	米、 三温糖、 白ねりごま、 白ごま、 こめサラダ油、 でんぷん、 さつまいも、 砂糖、 栗水煮、 小麦粉、 そうめん	こまつな、 もやし、 にんじん、 かぶ、 冷凍枝豆、 しょうが	酒、 食塩、 しょうゆ、 本みりん、 ノンエッグマヨネーズ、	606 kcal 21.6 g 20.8 g 1.8 g
30金	キャロットピラフ ディアボラチキン / カラフルピクルス 小えびとキャベツのスープ パンプキンプリン 乳酸菌飲料(ジョアマスクット)	ツナ、 鶏もも肉、 干し小えび、 昆布、 豆乳、 イオアガー、 生クリーム、 ジョア(マスカット)	米、 米粒麦、 こめサラダ油、 米、 玄米、 オリーブ油、 なたね油、 オリーブ油、 さとう、 三温糖、 はちみつ	にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース、 玉ねぎ、 パセリ、 にんにく、 きゅうり、 だいこん、 赤パプリカ、 黄パプリカ、 キャベツ、 ホールコーン、 えのきたけ、 冷凍かぼちゃ	鳥がらだし、 食塩、 こしょう、 酒、 黒こしょう、 白ワイン、 しょうゆ、 みりん、 米酢、 一味唐辛子、 ローリエ、 うす口しょうゆ、 バナナエッセンス、 ココア	480 kcal 18.8 g 13.3 g 1.8 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。