



[ 11月 こんだて表 ]



2022年11月

東京農業大学稲花小学校

日	こんだて	主に体をつくるものになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
【文化の日】						
7月	秋の吹き寄せごはん 豆腐のまさご揚げ 野菜の浅漬け しめじのすまし汁 牛乳	昆布,鶏もも肉,豚もも肉,木綿豆腐,おから,チリメンジャコ,ヒジキ,米みそ白,カツオ削り節,はんぺん(卵なし),牛乳(飲用)	米,もち米,ぎんなん(煮),サツマイモ,こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),でんぷん,三温糖	レンコン,ブナシメジ,マイタケ,ニンジン,タマネギ,長ネギ,ショウガ,キャベツ,ミズナ	しょうゆ,本みりん,食塩,酒,うす口しょうゆ,昆布茶	575 kcal 24.6 g 21.4 g 2.2 g
8火	ごはん ニギスのかんろ煮 白菜と竹輪のゴマサラダ 打ち豆入り豚汁 梨 牛乳	ニギス,昆布,宗田厚削り節,サハ厚削り節,竹輪(卵なし),豚肩肉,豚バラ肉,油揚げ,大豆,米みそ,八丁みそ,牛乳(飲用)	米,三温糖,マヨネーズ(卵なし),白ごま,こめサラダ油,サツマイモ,糸こんにやく(黒)	ショウガ,長ネギ,ハクサイ,ニンジン,ゴボウ,ナシ	しょうゆ,酒,本みりん,食塩	584 kcal 23.0 g 16.9 g 1.8 g
タンザニア【東京農業大学協力校】						
9水	チキンのピラウ【タンザニア】 エビ入りカチュンバリ【タンザニア】 スープ・ヤ・アエザ【タンザニア】 マンダジ【タンザニア】 牛乳	鶏もも肉,昆布,小エビ(乾燥),タコ,ベーコン(卵なし),大豆(煮),レッドピース(煮),絹ごし豆腐,牛乳(飲用)	米,玄米,こめサラダ油,ジャガイモ,オリーブ油,三温糖,薄力粉,砂糖	タマネギ,ニンニク,コーン(煮),サヤインゲン,トマト,キャベツ,赤タマネギ,オレンジパプリカ,ミズナ,レモン(果汁),コマツナ,エノキタケ,セロリ,バナナ,ココナッツミルク	白ワイン,鶏だし顆粒,クミン(粉),カルダモン(粉),クミン(粉),食塩,黒こしょう,しょうゆ,チリパウダー,酒,本みりん,こしょう,ベーキングパウダー,バニラエッセンス	631 kcal 23.5 g 25.0 g 2.2 g
【収穫祭】						
10木	新米おにぎり さけの塩焼き チンゲン菜のゆずおほかか和え お揚げと長芋のみそ汁 温州みかん 牛乳	焼きのり,サケ,昆布,宗田厚削り節,サハ厚削り節,マグロ削り節,油揚げ,米みそ赤,米みそ白,牛乳(飲用)	米,三温糖,ナガイモ	チンゲン菜,モヤシ,ユズ(果汁),ブナシメジ,万能ネギ,ミカン	天塩,酒,うす口しょうゆ,本みりん,食塩	589 kcal 25.6 g 11.8 g 1.9 g
【東農大食材使用】						
11金	ハニーフレントースト【東農大食材】 大根ポトフ チーズ入りポテトサラダ ラ・フランス 乳酸菌飲料(シリアブレン)	卵,牛乳(調理用),スキムミルク,鶏もも肉,ベーコン(卵なし),昆布,チーズ,シリアブレン	胚芽食パン,はちみつ,有塩バター,オリーブ油,ジャガイモ,マヨネーズ(卵なし)	セロリ,ニンニク,ダイコン,ハクサイ,タマネギ,ニンジン,ブロッコリー,マッシュルーム,エダ豆(冷凍),コーン(煮),西洋ナシ	バニラエッセンス,白ワイン,鶏だし顆粒,ローリエ(粉),しょうゆ,食塩,こしょう,米酢	632 kcal 29.7 g 20.7 g 2.2 g
【東京江戸野菜使用】						
14月	ごはん 高野豆腐入り油淋鶏 春雨のゴマサラダ【東京江戸野菜】 たまごスープ 柿 牛乳	鶏むね肉,高野豆腐,昆布,ロースハム(卵なし),卵,ワカメ(乾燥),牛乳(飲用)	米,塩こうじ,米粉,でんぷん,こめサラダ油,ごま油,砂糖,はちみつ,はるさめ,白ごま	長ネギ,ニンニク,ショウガ,鷹ノ爪,ノラポウナ,ニンジン,キクラゲ(乾燥),チンゲン菜,タマネギ,生シイタケ,カキ	酒,しょうゆ,米酢,食塩,鶏だし顆粒,うす口しょうゆ,本みりん,こしょう	643 kcal 29.8 g 18.4 g 1.8 g
【七五三献立】						
15火	お赤飯 ふりのてり焼き 小松菜の和え じゃが芋のみそ汁 紅白ゼリー【七五三】 牛乳	ササゲ,ブリ,昆布,煮干し,焼きのり,米みそ赤,米みそ白,アカー,牛乳(調理用),生クリーム,牛乳(飲用)	米,もち米,砂糖,三温糖,でんぷん,ジャガイモ,グラニュー糖	コマツナ,キャベツ,ブナシメジ,長ネギ,イチゴジャム	天塩,酒,しょうゆ,本みりん,食塩	658 kcal 27.4 g 22.6 g 2.2 g
16水	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ かぼちゃのカレーポンドケーキ かぶサラダ 季節のフルーツポンチ 乳酸菌飲料(シリアブレン)	サケ,アサリ,昆布,豆乳,白インゲン豆(煮),米みそ白,牛乳(調理用),チーズ,スキムミルク,ベーコン(卵なし),シリアブレン	スパゲティ,オリーブ油,こめサラダ油,米粉,白玉粉,三温糖,砂糖	タマネギ,マッシュルーム,ホウレンソウ,ニンニク,カボチャ(冷凍),カブ,ハクサイ,カブ(葉),コーン(煮),レモン(果汁),リンゴ,リンゴ(缶)・桃(缶)・洋梨(缶),パインアップル(缶)	白ワイン,ローリエ(粉),酒,鶏だし顆粒,本みりん,うす口しょうゆ,食塩,黒こしょう,ベーキングパウダー,カレー粉,こしょう,オレンジキュラソー	695 kcal 29.5 g 19.0 g 2.2 g
日本の食卓【長野県】						
17木	野沢菜ごはん【長野】 わかぎのから揚げ 豚肉とキャベツのボン酢和え きのこのそぼろ汁【長野】 あんこおやき【長野】 牛乳	ワカサギ,豚肩ロース肉,昆布,サハ厚削り節,宗田厚削り節,鶏もも肉,米みそ白,米みそ赤,粉カツオ節,小豆,牛乳(飲用)	米,米粒麦,こめサラダ油,砂糖,でんぷん,米粉,三温糖	ノザワナ漬,ショウガ,キャベツ,ニンジン,レモン(果汁),マイタケ,エノキタケ,ブナシメジ,万能ネギ	本みりん,酒,しょうゆ,米酢,ベーキングパウダー,食塩	623 kcal 23.7 g 16.8 g 2.1 g
18金	ごはん れんこん入りルバーグ 玉ねぎソース マカロニサラダ豆乳ドレッシング とら豆の甘煮 大根のみそ汁 牛乳	豚もも肉,鶏砂肝,卵,ヒジキ,おから,ロースハム(卵なし),昆布,煮干し,豆乳,とら豆,油揚げ,木綿豆腐,米みそ赤,米みそ白,牛乳(飲用)	米,こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),でんぷん,砂糖,マカロニ,三温糖	レンコン,タマネギ,ショウガ,ニンニク,ハクサイ,ニンジン,コーン(煮),ダイコン,ダイコン(葉)	食塩,ナツメグ(粉),黒こしょう,トマケチャップ,酒,しょうゆ,本みりん,米酢,うす口しょうゆ	646 kcal 28.9 g 19.0 g 1.8 g
21月	ごはん アジの塩焼田揚げ 小松菜のごまみそ和え 牛肉と厚揚げの煮物 りんご 牛乳	アジ,昆布,宗田厚削り節,サハ厚削り節,米みそ,牛もも肉,生揚げ,牛乳(飲用)	米,塩こうじ,でんぷん,米粉,こめサラダ油,三温糖,白ごま,ジャガイモ,糸こんにやく(黒)	ショウガ,ニンニク,コマツナ,モヤシ,ニンジン,タマネギ,エダマame,リンゴ	しょうゆ,酒,こしょう,本みりん,食塩	613 kcal 27.3 g 17.3 g 1.6 g
【東農大食材使用】						
22火	古代米ごはん【東農大食材】 チーズ入りくらっコロッケ 切干大根サラダ なめこの黒豆みそ汁【東農大食材】 かんきつ 牛乳	クジラ,おから,チーズ,スキムミルク,昆布,宗田厚削り節,サハ厚削り節,マグロ(煮),木綿豆腐,黒豆みそ,牛乳(飲用)	米,古代米,こめサラダ油,ジャガイモ,薄力粉,パン粉(生),はちみつ,マヨネーズ(卵なし),三温糖	タマネギ,ショウガ,切干ダイコン,コマツナ,ニンジン,ナメコ,長ネギ,ミズナ,カンキツ	酒,食塩,こしょう,赤ワイン,トマケチャップ,中濃ソース,うす口しょうゆ,本みりん,米酢	650 kcal 23.9 g 20.8 g 1.7 g
【和食の日】						
24木	ごはん マダラの煮付け ほうれん草のおひたし 五目ひじき ゴマ入り根菜みそ汁 牛乳	マダラ,昆布,煮干し,サハ削り節,竹輪(卵なし),ヒジキ,大豆,鶏もも肉,米みそ赤,米みそ白,粉カツオ節,牛乳(飲用)	米,三温糖,砂糖,糸こんにやく(黒),ごま油,サトイモ,こめサラダ油,白ごま	ショウガ,長ネギ,ホウレンソウ,ハクサイ,エダ豆(冷凍),ニンジン,レンコン,ダイコン,ゴボウ,万能ネギ	酒,しょうゆ,本みりん,食塩	565 kcal 26.7 g 14.3 g 2.2 g
メキシコ【東京農業大学協力校】						
25金	トルティーヤ【メキシコ】 ピカディーヨ【メキシコ】 セビーチェ【メキシコ】 粉ふき芋 牛乳	牛もも肉,豚もも肉,豚レバー,ひよこ豆(煮),レッドピース(煮),昆布,ホタテ貝柱,アサリ,牛乳(飲用)	トルティーヤ,オリーブ油,三温糖,ジャガイモ	ニンニク,セロリ,タマネギ,ニンジン,レンコン,ブナシメジ,サヤインゲン,トマト(缶),ミズナ,モヤシ,赤パプリカ,パジル,レモン(果汁)	赤ワイン,トマケチャップ,しょうゆ,ココアパウダー,パプリカ(粉),チリパウダー,クミン(粉),食塩,こしょう,白ワイン,天塩	656 kcal 30.1 g 24.8 g 2.6 g
【東農大食材使用】						
28月	栗おこわ 子持ちししゃもの南蛮漬 ブロッコリーときのこのおほかか炒め 厚揚げと白菜の豆乳みそ汁【東農大食材】 かんきつ 牛乳	シヤモ,昆布,煮干し,さつま揚げ(卵なし),マグロ削り節,生揚げ,豆乳,米みそ白,牛乳(飲用)	米,もち米,栗(煮),米粉,でんぷん,こめサラダ油,三温糖	ショウガ,タマネギ,赤ピーマン,ピーマン,ブロッコリー,エノキタケ,エリンギ,ハクサイ,ニンジン,コマツナ,カンキツ	酒,天塩,うす口しょうゆ,本みりん,食塩,米酢,しょうゆ	610 kcal 22.9 g 18.3 g 1.8 g
日本の食卓【石川県】						
29火	ごはん 白身魚のみそチーズ焼き チンゲン菜のあえもの ふ入り治部煮【石川】 柿 牛乳	銀ヒラス,米みそ赤,チーズ,昆布,カツオ削り節,鶏もも肉,高野豆腐,牛乳(飲用)	米,砂糖,三温糖,でんぷん,すだれ麩,サツマイモ,ざらめ	チンゲン菜,モヤシ,エノキタケ,ニンジン,生シイタケ,エダ豆(冷凍),カキ	酒,食塩,本みりん,しょうゆ	616 kcal 31.8 g 15.6 g 1.9 g
30水	ソース焼きそば はなつくりーのじゃこ和え あしたばのかきたま汁 おかしな玉子ゼリー 牛乳	豚肩肉,豚バラ肉,チリメンジャコ,昆布,焼きのり,卵,粉寒天,牛乳(飲用)	中華めん,塩こうじ,こめサラダ油,ラード,ごま油,三温糖,グラニュー糖	キャベツ,タマネギ,ニンジン,ピーマン,ショウガ,ニンニク,ハナッコーリー,ダイコン,エノキタケ,アサタバ,リンゴジュース,アプリコット(缶)	酒,中濃ソース,ウスターソース,オイスターソース,しょうゆ,こしょう,米酢,食塩,鶏だし顆粒,うす口しょうゆ,本みりん	539 kcal 24.0 g 19.6 g 2.5 g