



7月のこんだて



2019年 7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月	牛乳 チンジャオロース丼 中華コンソープ 小玉すいか	牛乳,豚こま肉,だし昆布,鶏こま肉,わかめ	米,おおむぎ(押麦),サラダ油,さとう,でんぶん,ごま油,白すりごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,えのきたけ,とうもろこし,クリームコーン,小玉すいか	水,酒,しょうゆ,オイスターソース,食塩,こしょう	507 kcal 20.7 g 15.4 g 2.1 g
2火	牛乳 麦ごはん 手作りコロッケ きゅうりのピリカラ 呉汁	牛乳,豚ひき肉,大豆,豆乳,煮干し,豚こま肉,白みそ,赤みそ	米,麦,揚げ油,油,じゃがいも,でんぶん,小麦粉,パン粉,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,きゅうり,だいこん,にんにく,しょうが,ぶなしめじ,こまつな	水,食塩,こしょう,ウスターソース,中濃ソース,トウバンジャン,しょうゆ,みりん,酢	582 kcal 20.4 g 18.8 g 1.8 g
3水	牛乳 ぶどうパン ミネストローネ じゃがいものハニーサラダ	牛乳,ベーコン,豚こま肉,鶏こま肉,大豆	ブドウパン,サラダ油,三温糖,じゃがいも,シエルマカロニ,おおむぎ(押麦),揚げ油,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,セロリー,トマト,パセリ,きゅうり,キャベツ	水,食塩,こしょう,白ワイン,酢,洋からし	518 kcal 17.3 g 20.9 g 2.1 g
4木	牛乳 枝豆ごはん あじの涼風南蛮漬 雷こんにゃく おくずかけ(宮城県)	牛乳,だしこんぶ,豆あじ,だし昆布,けずり節,油揚げ	米,おおむぎ(押麦),油,でんぶん,小麦粉,さとう,こんにゃく,サラダ油,ごま油,じゃがいも,玉ふ,そうめん	えだまめ,しょうが,玉ねぎ,トマト,ごぼう,にんじん,さやいんげん	水,食塩,酒,こしょう,酢,しょうゆ,みりん,だし汁,ガーリックパウダー,七味唐辛子	585 kcal 24.3 g 18.0 g 2.4 g
5金	牛乳 七夕ちらしずし そうめん汁 ささみのレモン煮 冷凍みかん	牛乳,だしこんぶ,たまご,焼き竹輪,けずり節,鶏こま肉,鶏若鶏肉,ささみ	米,さとう,サラダ油,白ごま,そうめん,手まりふ,揚げ油,小麦粉,でんぶん	にんじん,れんこん,ほししいたけ,かびょう,オクラ,えだまめ,きょうな,レモン,冷凍みかん	酒,水,酢,食塩,しょうゆ,みりん	556 kcal 23.2 g 18.1 g 2.4 g
8月	1組は宿泊の代体です。 オレンジジュース 麦ごはん ひじきとジャコのふりかけ 肉じゃが こまつなのおひたし さつま汁	干ひじき,チリメンジャコ,豚こま肉,鶏こま肉,だし昆布,そうだかつお節,さば節,粉かつお節	米,麦,サラダ油,さとう,油,じゃがいも,こんにゃく,さつまいも	みかんオレンジジュース,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,さやいんげん,もやし,こまつな,しょうが,にんにく,ねぎ	水,みりん,しょうゆ,酒	524 kcal 17.4 g 6.9 g 2.2 g
9火	牛乳 ご飯 揚げぎょうざ はるさめサラダ 卵とわかめのスープ メロン	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,そうだかつお節,さば節,だし昆布,鶏こま肉,たまご,わかめ	米,油,ぎょうざの皮,ごま油,でんぶん,はるさめ,サラダ油,さとう	キャベツ,ねぎ,ほししいたけ,ぶなしめじ,にんにく,しょうが,レタス,もやし,きゅうり,にんじん,えのきたけ,万能ねぎ,メロン	水,食塩,こしょう,しょうゆ,酢,洋からし,酒	530 kcal 16.6 g 16.8 g 1.9 g
10水	ジョア トマトリゾット チキンレモンソテー 夏野菜サラダ	ジョア,ベーコン(卵なし),鶏ひき肉,粉チーズ,鶏もも肉	米,麦,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,さとう	にんにく,玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,ぶなしめじ,エリンギ,しょうが,ホールトマト,パセリ,レモン,キャベツ,ズッキーニ	水,トマトケチャップ,粉ローリエ,タイム(粉),白ワイン,食塩,こしょう,酢,粒入りマスタード	558 kcal 22.3 g 18.6 g 2.1 g
11木	牛乳 ご飯 赤魚のしぐれ煮 冬瓜とオクラのみそ汁	牛乳,あかうお,だし昆布,けずり節,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,でんぶん,揚げ油,油,こんにゃく,三温糖,白ごま	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん,とうがん,オクラ,	水,しょうゆ,酒,食塩	503 kcal 19.7 g 13.7 g 2.0 g
12金	牛乳 シンジュシー 大根のあさつけ風 もずくと豆腐のみそ汁 冷凍バイナッブル	牛乳,豚ばら,大豆,刻み昆布,だし昆布,そうだかつお節,さば節,絹ごし豆腐,沖繩もずく,白みそ	米,麦,サラダ油,さとう,白ごま,三温糖	ごぼう,ねぎ,だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,えのきたけ,万能ねぎ,冷凍バイナッブル	水,酒,しょうゆ,みりん,七味唐辛子,食塩,うすくちしょうゆ	517 kcal 17.6 g 18.5 g 2.2 g
16火	2組は宿泊の代体です。 オレンジジュース 麦ごはん ひじきとジャコのふりかけ 肉じゃが こまつなのおひたし さつま汁	干ひじき,チリメンジャコ,豚こま肉,鶏こま肉,だし昆布,そうだかつお節,さば節,粉かつお節	米,麦,サラダ油,さとう,油,じゃがいも,こんにゃく,さつまいも	みかんオレンジジュース,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,さやいんげん,もやし,こまつな,しょうが,にんにく,ねぎ	水,みりん,しょうゆ,酒	506 kcal 17.1 g 6.9 g 2.2 g
17水	牛乳 カレーミートトースト ジェノパサラダ きのこコンソープ ブラム	牛乳,豚こま肉,大豆,無糖ヨーグルト,ピザチーズ,鶏こま肉	食パン,小麦粉,じゃがいも,オリーブ油,サラダ油,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,バジル,ぶなしめじ,えのきたけ,とうもろこし,パセリ,ブラム	カレー粉,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,食塩,こしょう,酢,ガーリックパウダー,水,とりがら,しょうゆ	529 kcal 22.1 g 22.2 g 2.5 g
18木	牛乳 なすとトマトのスパゲティ イタリアンサラダ ゆでとうもろこし	牛乳,ベーコン(卵なし),いんげんまめ,粉チーズ,いかに	スパゲッティ,サラダ油,オリーブ油,さとう	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,ぶなしめじ,なす,ズッキーニ,キャベツ,にんじん,レモン,パセリ,赤ピーマン,黄ピーマン,とうもろこし	赤ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,バジル,粉ローリエ,食塩,こしょう,酢,水	517 kcal 20.3 g 19.7 g 2.0 g
19金	牛乳 ご飯 鯖の揚げ煮 ねぎ味噌たれがけ 小松菜のおひたし しらすの汁物	牛乳,さば,白みそ,だしこんぶ,けずり節,しらす干し	米,揚げ油,でんぶん,さとう,白すりごま	なす,とうがん,ねぎ,こまつな,はくさい,もやし,にんじん,玉ねぎ,絹さや	水,食塩,だし汁,酒,しょうゆ,みりん,酢,うすくちしょうゆ	479 kcal 18.8 g 18.6 g 2.1 g
22月	牛乳 梅じゃこごはん 夏野菜のみそ炒め エリンギのすまし汁 小玉すいか	牛乳,チリメンジャコ,豚こま肉,赤みそ	米,サラダ油,油,さとう,でんぶん,ごま油	刻み梅,にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,玉ねぎ,キャベツ,なす,赤ピーマン,ピーマン,エリンギ,糸三つば,小玉すいか	水,しょうゆ,みりん,酒,トウバンジャン,食塩,オイスターソース,うすくちしょうゆ	480 kcal 19.8 g 16.6 g 2.4 g
23火	牛乳 夏野菜のカレーライス コンソープ とうがんのフルーツポンチ	牛乳,だし昆布,鶏ひき肉,豚肉	米,おおむぎ(押麦),油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉,さとう	しょうが,セロリー,にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム,なす,ピーマン,キャベツ,ホールコーン,きゅうり,缶みかん,缶パイン,小玉すいか,とうがん,レモン	水,赤ワイン,食塩,トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉,酢,こしょう,洋からし,白ワイン	569 kcal 16.2 g 18.4 g 2.0 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。