



[10月 こんだて表]



2022年10月

東京農業大学稲花小学校

| 日 | こんだて | 主に体を作るものになる食品 | 主にエネルギーのものになる食品 | 主に体の調子を整えるものになる食品 | その他 | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-------------------|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 3月 | エビ入り海鮮スパゲティ ポテトのチーズ焼き 花野菜のサラダ りんご 牛乳 | ベーコン(卵なし)、アサリ、エビ、イカ、昆布、チーズ、マグロ(煮)、米みそ白、牛乳(飲用) | スパゲティ、こめサラダ油、でんぶん、有塩バター、ジャガイモ、マヨネーズ(卵なし) | ブナシメジ、生シイタケ、タマネギ、ニンジン、コマツナ、ニンニク、コーン(煮)、パセリ、フロッコリー、カリフラワー、ハクサイ、リンゴ | 酒、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう、米酢 | 592 kcal 28.7 g 21.3 g 2.0 g |
| 4火 | イワシのひつまぶし 野菜のレモンしょうゆ和え いものこ汁 ぶどう 牛乳 | 昆布、煮干し、イワシ、鰯糸卵、鶏もも肉、米みそ赤、米みそ白、粉カツオ節、牛乳(飲用) | 米、米粒麦、でんぶん、こめサラダ油、ざらめ、オリーブ油、三温糖、サトイモ、糸こんにゃく(黒) | ゴボウ、ショウガ、キャベツ、コマツナ、ニンジン、レモン(果汁)、マイタケ、長ネギ、ブドウ | しょうゆ、本みりん、酒、食塩 | 612 kcal 23.0 g 19.2 g 2.2 g |
| 5水 | 雑穀ごはん 鶏肉の梅みそ焼き りんご入りおさつサラダ 切干大根のうま煮 手まりふと水菜のすまし汁 牛乳 | 鶏もも肉、西京みそ、昆布、カツオ削り節、ベーコン(卵なし)、大豆(煮)、牛乳(飲用) | 米、もち米、もちきび、もちあわ、押麦、黒米、はちみつ、三温糖、サツマイモ、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油、てまりふ | 梅びしお、リンゴ、キュウリ、切干シダイコン、ニンジン、エノキタケ、ブナシメジ、ミズナ | 酒、しょうゆ、天塩食塩、こしょう、本みりん、うす口しょうゆ | 615 kcal 26.6 g 20.9 g 2.1 g |
| ベトナム【東京農業大学協力校】 | | | | | | |
| 6木 | コムザンポー 魚介のマリネサラダ フォー・ガー かぼちゃのチーフ 牛乳 | 卵、牛もも肉、アサリ、イカ、昆布、鶏もも肉、豆乳、牛乳(飲用) | 米、玄米、こめサラダ油、砂糖、三温糖、フォー、タピオカ | タマネギ、ニンジン、万能ネギ、ショウガ、ニンニク、キュウリ、緑パプリカ、赤パプリカ、セロリ、ショウガ、レモン(果汁)、モヤシ、キクラゲ(乾燥)、チンゲン菜、長ネギ、カボチャ、バインアップル(缶)、レーズン、ココナッツミルク | ナンブラー、酒、食塩、米酢、しょうゆ、こしょう、とりがら、白ワイン、うす口しょうゆ、本みりん、パニラエッセンス | 606 kcal 24.4 g 19.2 g 2.1 g |
| 十三夜献立 | | | | | | |
| 7金 | ごはん タチウオの塩焼き キャベツとワカメのおかか和え かぶのみそ汁 いが栗だんご 牛乳 | タチウオ、昆布、サバ厚削り節、宗田厚削り節、ワカメ(乾燥)、マグロ削り節、油揚げ、米みそ赤、米みそ白、白インゲン豆(煮)、牛乳(飲用) | 米、三温糖、サツマイモ、砂糖、栗(煮)、薄力粉、そうめん、こめサラダ油 | キャベツ、モヤシ、ニンジン、カブ、生シイタケ、長ネギ、カブ(葉) | 酒、食塩、しょうゆ、本みりん | 630 kcal 22.5 g 19.3 g 2.1 g |
| 目の愛護デー(10月10日) 献立 | | | | | | |
| 11火 | ごはん サバのカレーグリル 小松菜のソテー かぼちゃの豆乳みそスープ ブルーベリー 牛乳 | サバ、ベーコン(卵なし)、豚もも肉、昆布、豆乳、米みそ、アガー、牛乳(飲用) | 米、はちみつ、米粉、オリーブ油、こめサラダ油、無塩バター、グラニュー糖 | タマネギ、ニンニク、ショウガ、コマツナ、エリンギ、コーン(煮)、カボチャ、ニンジン、ブルーベリー(冷凍)、レモン(果汁) | トマトケチャップ、しょうゆ、白ワイン、カレー粉、食塩、酒、こしょう、うす口しょうゆ、本みりん | 606 kcal 24.5 g 18.9 g 1.6 g |
| 日本の食卓【高知県】 | | | | | | |
| 12水 | カツオ飯 鶏肉の天ぷら ほうれん草の和え物 豆腐とさつま芋のみそ汁 梨 牛乳 | カツオ、昆布、宗田厚削り節、サバ厚削り節、鶏もも肉、青ノリ、木綿豆腐、米みそ赤、米みそ白、粉カツオ節、牛乳(飲用) | 米、押麦、三温糖、米粉、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油、サツマイモ | ショウガ、サイヤインゲン、ハウレンソウ、ハクサイ、ニンジン、生シイタケ、長ネギ、ナシ | 酒、うす口しょうゆ、しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、食塩 | 633 kcal 28.7 g 19.0 g 2.2 g |
| 13木 | ごはん ホッケのみりん焼き チキンとインゲンのゴマクリーム和え れんこんのいそ煮 みそけんちん汁 牛乳 | シマホッケ、粉カツオ節、鶏むね肉、昆布、煮干し、鶏砂肝、ヒジキ、生揚げ、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用) | 米、三温糖、砂糖、でんぶん、マヨネーズ(卵なし)、白ねりゴマ、白ゴマ、こめサラダ油、こんにゃく(黒) | サイヤインゲン、モヤシ、レンコン、エダマメ(冷凍)、ダイコン、ゴボウ、ニンジン、万能ネギ | 本みりん、うす口しょうゆ、酒、食塩、しょうゆ、米酢 | 597 kcal 28.2 g 18.2 g 2.2 g |
| フランス【東京農業大学協力校】 | | | | | | |
| 14金 | クロックムッシュ ポム・フリット フルーツサラダ 鶏肉とお豆のスープ 牛乳 | ボンレスハム(卵なし)、牛乳(調理用)、白インゲン豆(煮)、チーズ、昆布、鶏もも肉、レッドピース(煮)、ひよこ豆、牛乳(飲用) | 無塩食パン、薄力粉、無塩バター、ジャガイモ、こめサラダ油、三温糖、オリーブ油 | クリームコーン、パセリ(乾燥)、キャベツ、キュウリ、ミカン(缶)、レモン(果汁)、タマネギ、ニンジン、エノキタケ、コマツナ、セロリ、ニンニク | 鶏だし顆粒、こしょう、ローリエ(粉)、天塩、米酢、食塩、白ワイン、しょうゆ | 616 kcal 28.6 g 22.6 g 2.0 g |
| 【防災食献立】 | | | | | | |
| 17月 | ごはん サバの塩焼き 凍り豆腐の梅和え 切干大根のきんぴら すいとん汁 牛乳 | サバ、昆布、宗田厚削り節、サバ厚削り節、高野豆腐、油揚げ、納ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用) | 米、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油、ゴマ油、米粉、でんぶん、ジャガイモ | ハウレンソウ、ハクサイ、梅びしお、切干シダイコン、ゴボウ、ニンジン、サイヤインゲン、鷹ノ爪 | しょうゆ、酒、本みりん、うす口しょうゆ、食塩 | 616 kcal 27.0 g 20.5 g 1.9 g |
| 18火 | かぼちゃのカレーライス ヒジキのツナサラダ りんごのヨーグルト和え 牛乳 | 豚レバー、豚肩肉、ひよこ豆(煮)、昆布、マグロ(煮)、ヒジキ、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、米粉、オリーブ油、三温糖、砂糖 | カボチャ、タマネギ、ニンジン、ブナシメジ、ショウガ、ニンニク、キャベツ、エダマメ(冷凍)、コーン(煮)、赤パプリカ、レモン(果汁)、リンゴ、アロエ(缶) | 酒、鶏だし顆粒、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、ナツメグ(粉)、ターメリック(粉)、パプリカ(粉)、ココアパウダー、こしょう、食塩、しょうゆ、チャツネ、カレー粉、本みりん、白ワイン | 656 kcal 23.4 g 20.9 g 1.3 g |
| 19水 | ごはん ハタハタのから揚げ 香味ソース シントリ菜のゆかり和え 白インゲン豆とさつま芋の甘煮 なめこ汁 牛乳 | ハタハタ、昆布、煮干し、白インゲン豆、木綿豆腐、ワカメ(乾燥)、米みそ赤、米みそ白、粉カツオ節、牛乳(飲用) | 米、米粉、でんぶん、こめサラダ油、ざらめ、白ゴマ、ゴマ油、サツマイモ、はちみつ、三温糖、無塩バター | ショウガ、長ネギ、ニンニク、レモン(果汁)、シントリ菜、ミズナ、ニンジン、ナメコ | 酒、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、赤じそふりかけ | 585 kcal 21.3 g 17.1 g 1.8 g |
| 日本の食卓【長崎県】 | | | | | | |
| 20木 | エビ入り血うどん チンゲン菜のり和え カステラ 牛乳 | 豚肩肉、エビ、イカ、昆布、宗田厚削り節、サバ厚削り節、焼きのり、卵、牛乳(飲用) | 食塩ゼロラーメン、こめサラダ油、三温糖、でんぶん、米粉、はちみつ、砂糖 | ハクサイ、タマネギ、モヤシ、ニンジン、コーン(煮)、ニラ、シイタケ(乾燥)、ニンニク、ショウガ、チンゲン菜、エノキタケ | 酒、オイスターソース、本みりん、鶏だし顆粒、うす口しょうゆ、食塩、こしょう、しょうゆ、ベーキングパウダー | 595 kcal 26.2 g 18.1 g 1.7 g |
| 21金 | ごはん すき焼き煮 かぶの即席漬け 小魚と大豆のかりかり 極早生みかん 牛乳 | 豚肩ロース肉、牛バラ肉、焼き豆腐、昆布、宗田厚削り節、サバ厚削り節、塩昆布、煮干し、大豆(煮)、牛乳(飲用) | 米、砂糖、こめサラダ油、糸こんにゃく(白)、ざらめ、でんぶん | ハクサイ、生シイタケ、長ネギ、ニンジン、カブ、カブ(葉)、早生ミカン | 酒、しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、食塩、カレー粉 | 665 kcal 27.6 g 22.8 g 1.3 g |
| 24月 | 切干大根入り炒めパスタ じゃこサラダ かぼちゃ春巻 スーミータン 牛乳 | 豚肩肉、牛もも肉、チリメンジャコ、昆布、白インゲン豆(煮)、卵、牛乳(飲用) | 米、押麦、でんぶん、こめサラダ油、三温糖、ゴマ油、砂糖、春巻きの皮、薄力粉 | ショウガ、ニンニク、タマネギ、タケノコ(煮)、切干ダイコン、ピーマン、赤ピーマン、モヤシ、コマツナ、カボチャ、コーン(煮)、エリンギ、ミズナ、クリームコーン | 酒、しょうゆ、オイスターソース、鶏だし顆粒、食塩、こしょう、米酢、うす口しょうゆ、本みりん | 635 kcal 25.4 g 20.3 g 2.2 g |
| 25火 | ごはん サワラのゴマみそ焼き 小松菜の炒め 大根のそぼろ煮 柿 牛乳 | サワラ、西京みそ、ロースハム(卵なし)、昆布、煮干し、鶏もも肉、鶏砂肝、生揚げ、牛乳(飲用) | 米、三温糖、白ゴマ、こんにゃく(白)、こめサラダ油、でんぶん | コマツナ、ニンジン、長ネギ、ダイコン、エダマメ(冷凍)、ショウガ、カキ | 酒、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢 | 598 kcal 28.3 g 18.0 g 1.4 g |
| 東農大食材使用献立 | | | | | | |
| 26水 | はいがパン 秋の恵みのクリームシチュー まめめサラダ フルーツ和え 乳酸菌飲料(ジョアプレーン) | 鶏もも肉、豆乳、昆布、白インゲン豆(煮)、米みそ白、チーズ、スキムミルク、マグロ(煮)、ひよこ豆(煮)、レッドピース(煮)、アガー、ジョア(プレーン) | 胚芽パン、サトイモ、こめサラダ油、米粉、三温糖、砂糖、はちみつ | タマネギ、ニンジン、ブナシメジ、カボチャ、フロッコリー、キャベツ、エダマメ(冷凍)、コーン(煮)、レモン(果汁)、カムカムドリンク、マスカット、リンゴ(缶)、桃(缶)、洋梨(缶)、ミカン(缶) | 鶏だし顆粒、白ワイン、食塩、こしょう、米酢、しょうゆ、カレー粉 | 628 kcal 26.8 g 16.4 g 2.0 g |
| 日本の食卓【青森県】 | | | | | | |
| 27木 | ホタテごはん いがめんち かぶのゴマ和え けの汁 りんご食べ比べ 弘前ふじ・トキ 牛乳 | きざみ昆布、ホタテ貝柱(煮)、ホタテ、昆布、カツオ削り節、イカ、木綿豆腐、金時豆、油揚げ、高野豆腐、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用) | 米、押麦、こめサラダ油、三温糖、でんぶん、米粉、マヨネーズ(卵なし)、白ゴマ、こんにゃく(白) | ショウガ、ニンジン、タマネギ、キャベツ、レンコン、コーン(煮)、カブ、コマツナ、カブ(葉)、ゴボウ、ダイコン、リンゴ | 酒、うす口しょうゆ、本みりん、食塩、しょうゆ、こしょう | 636 kcal 27.4 g 21.8 g 2.4 g |
| 28金 | ごはん 秋サケのちゃんちゃん焼き シントリ菜のおひたし 青のりポテト ユバのすまし汁 牛乳 | サケ、米みそ白、竹輪(卵なし)、昆布、カツオ削り節、サバ削り節、大豆(煮)、青ノリ、ユバ、牛乳(飲用) | 米、こめサラダ油、無塩バター、砂糖、サトイモ、でんぶん | キャベツ、タマネギ、ピーマン、赤ピーマン、ニンニク、シントリ菜、ニンジン、マイタケ、エノキタケ、糸ミツバ | 酒、食塩、黒こしょう、本みりん、しょうゆ、天塩、うす口しょうゆ | 588 kcal 26.9 g 16.7 g 2.1 g |
| ハローウィン献立 | | | | | | |
| 31月 | きのこピラフ ディアボラチキン カラフルピクルス 小エビとマカロニのスープ パンフキンプリン 牛乳 | アサリ、ひよこ豆(煮)、鶏もも肉、小エビ(乾燥)、昆布、豆乳、アガー、生クリーム、牛乳(飲用) | 米、米粒麦、こめサラダ油、有塩バター、米粉、オリーブ油、砂糖、三温糖、はちみつ、リボンマカロニ | ゴボウ、ニンジン、タマネギ、ブナシメジ、マッシュルーム、エダマメ(冷凍)、パセリ、ニンニク、鷹ノ爪、フロッコリー、ダイコン、ニンジン、黄パプリカ、コーン(煮)、コマツナ、カボチャ(冷凍) | 鶏だし顆粒、食塩、酒、こしょう、黒こしょう、白ワイン、しょうゆ、本みりん、米酢、ローリエ、うす口しょうゆ、パニラエッセンス、ココアパウダー | 661 kcal 27.8 g 23.4 g 2.3 g |