



れいわ7ねんど

12がつのこんだてひょう



墨田区立東吾嬬小学校

日・曜 日	主 食	牛乳	お か ず	血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える (緑)	エネ ルギー
1月	ごぼういりチャーハン	○	スパイシーまめ ごもくスープ	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、だ いず、とうふ	こめ、もちむぎ、ごまあぶら、あぶ ら、あげあぶら、でんぷん	ねぎ、ごぼう、ほししいたけ、にんに く、しょうが、にんじん、えどな、た まねぎ、たけのこ、きくらげ、えのき だけ、はくさい	560 24.7
2火	ごはん	○	たらのもみじやき いろどりきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう、たら、とうふ、たまご	こめ、マヨネーズ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぷん	にんじん、ごぼう、れんこん、ピーマ ン、たまねぎ、えのきだけ、えどな	580 25.6
3水	くろだいちいりおこわ	○	やさいのゆずソースかけ あじのつみれじる	とりにく、あぶらあげ、くろだいち、 ぎゅうにゅう、あじ、あかみそ、しろ みそ	こめ、もちごめ、もちむぎ、ごまあぶ ら、さとう、あぶら、でんぷん、じゃ がいも	ごぼう、ほししいたけ、にんじん、さ やいんげん、きゃべつ、もやし、きゅ うり、ゆず、しょうが、ねぎ、だいこ ん	566 26.0
4木	ぶどうパン	○	ポテトオムレツ スパゲティソー はくさいスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、 たまご、なまクリーム、ぶたにく	ぶどうパン、あぶら、じゃがいも、パ ター、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、パセリ、エリン ギ、ピーマン、ほししいたけ、たけの こ、はくさい、えのきだけ	602 27.5
5金	しせんふうやきそば	○	フルーツシャンティ (いちごぞえ)	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅう、ク リームチーズ、なまクリーム、ヨー グルト	あぶら、むしちゅうかめん、さとう、 くずこ、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけ のこ、もやし、はくさい、にら、みか ん(かん)、パイン(かん)、おう とう(かん)、レモン、いちご	610 23.6
8月	ごはん	○	とうふのチリソース きりぼしだいこんいりサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、 えび、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、く ずこ、ごまあぶら、いとこんにやく、 しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまね ぎ、ほししいたけ、にんじん、ピーマ ン、きりぼしだいこん、もやし、きゅ うり	645 29.9
9火	チリビーンズサンド	○	◎ポトフ えひめみかん	ぶたにく、だいち、ぎゅうにゅう、 ベーコン、ウインナー	はいがパン、マーガリン、あぶら、こ むぎこ、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、ホールトマト、しめ じ、きゃべつ、パセリ、みかん	588 25.3
10水	いなかうどん	○	☆だいがくいも りんご(シナノゴールド)	とりにく、あぶらあげ、あかみそ、し ろみそ、ぎゅうにゅう	あぶら、うどん、あげあぶら、さつま いも、さんおんとう、みずあめ、しろ ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、たけのこ、ほししいたけ、ね ぎ、こまつな、りんご	631 21.5
11木	ごはん	○	さばのごぼうみそやき おひたし のつべいじる	ぎゅうにゅう、さば、あかみそ、ぶた にく、なまあげ	こめ、さんおんとう、あぶら、こんに やく、さといも、でんぷん	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじ ん、きゃべつ、もやし、こまつな、だ いこん、ねぎ	576 25.6
12金	ごはん	○	◎あげぎょうざ もやしのちゅうかソース はるさめいりわかめスープ	ぎゅうにゅう、とうふ、たら、とりに く、わかめ	こめ、あげあぶら、ぎょうざのかわ、 しろごま、さとう、ごまあぶら、あぶ ら、はるさめ	ねぎ、はくさい、にら、にんにく、 しょうが、にんじん、もやし、たまね ぎ、たけのこ	681 22.6
15月	ごまごはん	○	ぶりのしおこうじやき いそかあえ ☆さつまじる	ぎゅうにゅう、ぶり、のり、とりに く、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、もちむぎ、もちごめ、しろご ま、ごまあぶら、こんにやく、さつま いも、しおこうじ	はくさい、えのきだけ、こまつな、ご ぼう、にんじん、だいこん、なまし いたけ、ねぎ	627 28.6
16火	スパゲティうみのさちソース	○	バジルドレッシングサラダ みはや	ぶたにく、えび、いか、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、パ ター、さとう、オリーブオイル、じゃ がいも	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、ホールトマト、ピーマン、きゃべ つ、きゅうり、ホールコーン、レモ ン、みはや	594 26.3
17水	こんぶおこわ	○	はたけのおにくに けんちんじる	とりにく、こんぶ、ぎゅうにゅう、だ いず、とうふ	こめ、もちごめ、もちむぎ、あぶら、 しろごま、こんにやく、さんおん とう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、こまつ な、ごぼう、だいこん	534 22.3
18木	☆ふゆやさいのカレーライス	○	わかめサラダ りんご(おうりん)	ぶたにく、ひよこまめ、ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、もちむぎ、あぶら、バター、こ むぎこ、じゃがいも、しろごま、さ とう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまね ぎ、にんじん、だいこん、ブロッコ リー、かぶ、きゃべつ、きゅうり、り んご	682 20.2
19金	ごはん ひじきのふりかけ	○	☆とりにくとだいこんのもの やしししゃも	めひじき、けずりぶし、ぎゅうにゅう、 とりにく、ししゃも	こめ、ごまあぶら、さとう、しろご ま、あぶら、こんにやく、さといも	にんじん、だいこん、しょうが、だい こんのは	570 23.2
22月	☆ほうとう 冬至(とうじ)	○	はくさいのピリピリ ゆずケーキ	あぶらあげ、ぶたにく、しろみそ、 ぎゅうにゅう、たまご、ちょうりよ うぎゅうにゅう	さといも、ほうとう、ごまあぶら、さ とう、バター、はちみつ、ゆずマーマ レード、こむぎこ	ほししいたけ、にんじん、だいこん、 かぼちゃ、ねぎ、こまつな、にんに く、しょうが、はくさい	629 23.9
23火	まいたけごはん	○	きりぼしだいこんのいために いなかじる	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 だいち、しろみそ、あかみそ、と うふ、わかめ	こめ、もちごめ、もちむぎ、あぶら、 いとこんにやく、さとう、じゃがい も	まいたけ、にんじん、きりぼしだい こん、さやいんげん、だいこん、ねぎ	573 24.0
24水	ココアパン	○	ローストチキン ブロッコリーいりサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちょうり ようぎゅうにゅう、なまクリーム	ココアパン、あぶら、あかざらめ、さ とう、ごまあぶらバター、こむぎこ	ブロッコリー、きゃべつ、にんじん、 きゅうり、だいこん、セロリ、たまね ぎ、クリームコーン、パセリ	568 28.6

* 献立内容は材料の都合により、変更することがあります。

* エネルギーとたんぱくしの値は中学年(3, 4年)1人分です。

* ◎地産地消(=地元でとれたものを地元で消費すること)墨田区には畑がないため、東京都八王子市の農家さんが作った野菜を取り寄せます。

9日:ポトフのきゃべつ、12日:あげぎょうざのはくさいとねぎに使用を予定しています。

* ☆地産地消(=地元でとれたものを地元で消費すること)墨田区には畑がないため、とうきょう元気農場でとれた野菜を取り寄せます。

とうきょう元氣農場とは東京都が八王子市で運営している農場で農産物を生産し、都心部の小中学校の給食等に野菜など供給しています。
10日:だいがくいものさつまいも、15日:さつまじるのだいこんとさつまいも、18日:ふゆやさいのカレーライスのだいこん、19日:とりにくとだいこんのもののだいこん、
22日:ほうとうのかぼちゃ（まんじろうかぼちゃ）に使用を予定しています。

、ギーク
くしつ

kcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
gkcal
g

