



12月こんだてひょう



れいわ ねんど
令和7年度

すみだ くりつ きくかわ しょうがつ こう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい		熱量 Kcal	たんぱく shif g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅうにゅう					
1	月							振替休業
2	火	わかめごはん		ししゃもの二色やき ごま酢あえ すまじる	609	22.7	牛乳 ししゃも わかめ ししゃも とうふ	ごま 小麦粉 米 麦 でんぶん 砂糖 油
3	水	ごはん		魚のピリ辛焼き もやしのごま じょうゆかけ とんじる	630	27.8	牛乳 豚肉 さば みそ とうふ	ごま 米 砂糖 でんぶん 油 こんにゃく じゃがいも
4	木	マーガリンパン		ミートグラタン レンズ豆のスープ	611	28.1	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ ベーコン	パン マーガリン じゃがいも
5	金	けんちん うどん		いかのかりんあげ みかん	580	27.9	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ	油 さといも うどん でんぶん
8	月	ガーリック トースト		小魚入りサラダ かぼちゃのシチュー	630	25.3	牛乳 小女子 ベーコン	パン マーガリン 油 小麦粉
9	火	きのこのかき たまうどん		大豆とさつまいものあまから 糸寒天のごますあえ	585	23.9	牛乳 卵 鶏肉 油あげ 大豆 寒天	うどん アーモンド ごま でんぶん 油 さつまいも 水あめ 砂糖
10	水	ごはん		いりどり こづゆ みかん	579	19.9	牛乳 鶏肉 とうふ	米 油 こんにゃく 砂糖 しらたき さといも じゃがいも
11	木	じゃこ チャーハン		マー婆ーじゃが 卵わかめスープ	558	22.8	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 卵 みそ 鶏肉 わかめ	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぶん
12	金	ピスキュイ トースト		和風サラダ トマト入り野菜スープ	559	22.8	牛乳 いか ベーコン 卵 鶏肉	パン マーガリン アーモンド 小麦粉 砂糖 油
15	月	さつまいも ごはん		いかのみそやき キャベツとえのきのおひたし ちゃんこ汁 みかん	566	27.7	牛乳 いか みそ 鶏肉 生揚げ たら	米 もち米 さつまいも ごま 砂糖 でんぶん 糸こんにゃく
16	火	ごこくごはん		鮭のごまじょうゆやき からしあえ みそしる	591	26.1	牛乳 わかめ 鮭 みそ とうふ	ごま 米 さび むぎ あわ 砂糖 砂糖 じゃがいも
17	水	黒砂糖パン		魚のオニオンソースかけ ピーンズサラダ 白菜のシチュー みかん	592	28.6	牛乳 ひよこ豆 ベーコン 豚肉 メルルーサ 金時豆	パン ごま マーガリン 小麦粉 でんぶん 砂糖 油
18	木	ひじきごはん		大根とさといもの煮物 すまし汁	583	22.2	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ とうふ わかめ	米 砂糖 油 こんにゃく さといも
19	金	スパゲティー 海の幸 ソース		オニオンドレッシングサラダ 白菜スープ	612	30.0	牛乳 豚肉 えび いか	スパゲティー 砂糖 油 小麦粉
22	月	ほうとう		ごまあえ りんご蒸しパン	654	26.3	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	小麦粉 ごま うどん 砂糖 油
23	火	カレーライス		豆乳ドレッシングサラダ みかん	676	19.0	牛乳 豚肉 豆乳	マーガリン 小麦粉 米 油 じゃがいも 砂糖
24	水	麦いりごはん		にくじやが さつま汁	597	22.8	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ みそ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 さつまいも
25	木	メキシカン ピラフ		コーンサラダ とりのからあげ オニオンスープ	649	23.9	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 油 砂糖 でんぶん

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

こん げつ もく ひょう
12月の目標：なかよく楽しくたべよう

けんちん うどん		いかのかり んあげ み かん	580	27.9	牛乳 鶏肉 油揚げ	いか も うどん でんぶん	さとい ねぎ にんじん だいこん こまつな
-------------	---	----------------------	-----	------	-----------------	---------------------	-----------------------------------

ごはん		魚のピリ辛 焼き もや しのごま じょうゆか	630	27.8	牛乳 豚肉 さば みそ みそ ふ	ごま 米 砂糖 でんぶん 油 こん	もやし きゅうり にんじん ごぼう だ
-----	---	---------------------------------	-----	------	------------------------	----------------------------	------------------------------

