



令和7年度

12月のこんだて



墨田区立錦糸小学校

日	曜日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	体の血や肉を つくるもの	体の熱や力に なるもの	体の調子を ととのえるもの		
1	月	ごはん		さば 鯖のピリ辛焼き からや おひたし みそ汁 みそ汁	牛乳、鯖、みそ、豆腐 わかめ	米、砂糖、でんぷん ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし こまつな、玉ねぎ、えのき ねぎ	572	26.3
2	火	シーフードライス		い きのこ入りポトフ まめ スパイシー豆	牛乳、とり肉、えび いか、ペーパン、ぶた肉 ウインナー、大豆	米、パター、油 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん ピーマン、セロリ、キャベツ、エリンギ しめじ、パセリ	608	28.8
3	水	ごはん		い ごぼう入りつくね とき 土佐あえ かきたま汁 じる	牛乳、大豆、とり肉 削り節、豆腐、鶏卵	米、油、でんぷん ごま油、砂糖、ごま	ごぼう、玉ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、こまつな にんじん	600	26.7
4	木	二色 フランストースト		ふゆ 冬のカレーシチュー い ツナ入りサラダ	牛乳、ぶた肉、ツナ缶	ソフトフランスパン、マーガリン 砂糖、パター、小麦粉 じゃがいも、油	にんにく、パセリ、しょうが、セロリ 玉ねぎ、にんじん、しめじ、カリフラワー ブロッコリー、かぶ、キャベツ、きゅうり コーン	598	18.7
5	金	麦入りごはん		じゅーじゅんとうふ 家常豆腐 ちゅうか 中華サラダ みかん	牛乳、ぶた肉、みそ 生揚げ	米、押し麦、油、砂糖 くず粉、じゃがいも ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり、みかん	695	26.8
8	月	おかかごはん		とうふ ぎせい豆腐 いそか 磯香あえ 豚汁 とんじる	牛乳、削り節、とり肉 豆腐、鶏卵、のり ぶた肉、みそ	米、ごま、油、砂糖 ごま油、こんにゃく じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、しいたけ パセリ、はくさい、えのき、ねぎ ほうれん草、ごぼう、だいこん	635	30.5
9	火	ごはん		ぱんさんすー ^一 シュウマイ 拌三絲 たまご 卵とわかめのスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉 鶏卵、わかめ	米、砂糖、でんぷん しゅうまいの皮、春雨 ごま油	しいたけ、しょうが、玉ねぎ ねぎ、もやし、きゅうり にんじん、にんにく	653	26.3
10	水	五目焼きそば		しらたま フルーツ白玉	牛乳、ぶた肉、えび なると	むし中華めん、油 砂糖、でんぷん、くず粉 白玉粉、小麦粉	玉ねぎ、しょうが、にんじん、はくさい しいたけ、たけのこ、もやし、ニラ みかん缶、パイン缶、もも缶	647	24.9
11	木	ジャンバラヤ		ふしき じゃがいものスープ めだまや 不思議な目玉焼き	牛乳、ポークハム、ウインナー えび、ペーパン、生クリーム チーズ、セラチン、乳酸菌飲料	米、パター、油、砂糖 じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ピーマン ホールトマト、赤ピーマン、ねぎ しょうが、パセリ、もも缶	668	20.8
12	金	わかめごはん		しる ツナがんも みそ汁 もやしときゅうりのサラダ	牛乳、炊き込みわかめ 豆腐、ひじき、ツナ缶 みそ、わかめ	米、ごま、油、砂糖 大和芋、ごま油	ごぼう、にんじん、いんげん しょうが、きゅうり、もやし 玉ねぎ、えのき、ねぎ	640	27.5
15	月	ごはん		さけ 鮭の二色ごま焼き からじょうゆあえ みそ汁 しる	牛乳、鮭、みそ、豆腐	米、砂糖、ごま じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし こまつな、玉ねぎ、えのき ねぎ	603	27.6
16	火	や 焼きカレーパン		さい ちんげん菜と卵のスープ たまご ガーリックじゃがバター	牛乳、ぶた肉、大豆 チーズ、ペーパン、鶏卵	丸パン、油、小麦粉 バター、パン粉、でんぷん ごま油、じゃがいも	セロリ、にんにく、玉ねぎ ホールトマト、にんじん、しょうが しめじ、ちんげん菜	570	26.2
17	水	タンタン チャーハン		や 焼きししゃも とうふ い 豆腐入り五目スープ	牛乳、鶏卵、ぶた肉 みそ、ししゃも、とり肉 豆腐	米、ごま油、油、砂糖 でんぶん	しいたけ、ねぎ、ちんげん菜 にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、たけのこ、もやし、こまつな	597	26.3
18	木	スパゲティ うみ さち 海の幸ソース		い ポテト入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、えび いか	スパゲティ、油、小麦粉 バター、じゃがいも 砂糖	セロリ、にんにく、玉ねぎ、ピーマン にんじん、ホールトマト、キャベツ きゅうり、コーン、りんご	620	26.6
19	金	ごはん		や さんまのかば焼き ごま酢あえ のっつい汁 じる	牛乳、さんま、わかめ ぶた肉、生揚げ	米、油、でんぶん 里芋、さとう、ごま こんにゃく	もやし、にんじん、きゅうり しょうが、だいこん、ねぎ こまつな	700	26.2
22	月	★冬至メニュー★ ほうとう		キャベツのゆずソースかけ ココアケーキ	牛乳、油揚げ、ぶた肉 鶏卵、生クリーム	ほうとう、里芋、砂糖 油、小麦粉、バター	しいたけ、にんじん、だいこん かぼちゃ、ねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、ゆず	632	23.8
23	火	カレーライス		たいす 大豆入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、大豆	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、砂糖、ごま マンゴーチャツネ	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、りんご	706	21.6
24	水	ごはん		あまから 甘辛チキン 春雨スープ はるさめ ★ラッキーキャロット★ に じゃがいものバター煮	牛乳、とり肉、ペーパン ぶた肉、鶏卵	米、油、小麦粉、ざらめ じゃがいも、砂糖、バター 春雨、でんぶん	玉ねぎ、にんじん、しょうが もやし、ねぎ、こまつな	667	25.4

