

12月分よていにこんだてひょう

令和7年度



墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日	曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる 赤い食品	熱や力のもととなる 黄の食品	からだ ちょっと 体の調子を整える 緑の食品	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂肪(g) 食塩相当量(g)
1	月						
2	火	ごはん たらのあますあん ちゅうかたまごスープ オレンジ		たら、とりにく、とうふ、 たまご	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、でんぶん、 さとう、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、こまつな、 さやいんげん、えのきだけ、 オレンジ	617 kcal 24.9 g 17.4 g 2.1 g
3	水	まるパン ハンバーグ ゆでキャベツ ふゆのクラムチャウダー		ぶたにく、おから、 ベーコン、あさり、 とうにゅう、 ぎゅうにゅう	まるパン、サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、 ブロッコリー、エリンギ	552 kcal 28.5 g 23.3 g 2.4 g
4	木	しっぽくうどん ひじきのツナサラダ こめこのストロベリーケーキ *香川県の郷土料理		とりにく、あぶらあげ、 ひじき、ツナ、 とうにゅう	うどん、こんにゃく、 こまあぶら、さとう、 こめこ、コーンスターク、 サラダあぶら	ごぼう、にんじん、しめじ、 だいこん、ねぎ、こまつな、 キャベツ、きゅうり、レモン、 いちご	579 kcal 21.7 g 21.3 g 2.2 g
5	金	わかめごはん ごもくあつやきたまご ふろふきだいこん ぐだくさんみそしる		わかめ、ぶたにく、 たまご、みそ、とうふ	こめ、むぎ、こま、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも	たまねぎ、たけのこ、にんじん、 しいたけ、だいこん、しょうが、 えのきだけ、ねぎ、こまつな	580 kcal 24.6 g 19.1 g 2.1 g
8	月	ちゃめし おでん ごまみそあえ みかん		こんぶ、ウインナー、 さつまあげ、がんもどき、 みそ	こめ、さとう、 こんにゃく、じゃがいも、 こま	だいこん、にんじん、きゅうり、 キャベツ、こまつな、みかん	569 kcal 19.7 g 15.1 g 2.8 g
9	火	ぶたキムチどん かふうあえ わかめスープ		ぶたにく、とりにく、 とうふ、わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 にら、キャベツ、きゅうり、 もやし、えのきだけ、こまつな	553 kcal 21.5 g 16.0 g 2.1 g
10	水	とうにゅうきなこトースト こうみサラダ チリコンカーン りんご		きなこ、とうにゅう、 ぶたにく、レバー、 いんげんまめ	しょくパン、さとう、 バター、こま、 こまあぶら、 サラダあぶら、 じゃがいも	きゅうり、にんじん、キャベツ、 しょうが、にんにく、 ねぎ、たまねぎ、しいたけ、 とうもろこし、りんご	555 kcal 22.3 g 20.2 g 2.8 g
11	木	マー婆ーやきそば かいそうサラダ しらたまくろみつきなこ		ぶたにく、レバー、みそ、 とうふ、わかめ、 かんてん、きなこ	サラダあぶら、 ちゅうがめん、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、 しらたま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、にら、 キャベツ、きゅうり、レモン	582 kcal 24.6 g 18.3 g 2.5 g
12	金	むぎごはん ししゃものいしがきあげ ほうれんそうのおひたし とんじる		ししゃも、こなかつお、 ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、こめこ、 ごま、ごまあぶら、 こんにゃく、じゃがいも	ほうれんそう、はくさい、 にんじん、ごぼう、だいこん、 もやし、ねぎ	609 kcal 25.5 g 22.9 g 1.9 g
15	月	ガパオライス ツナサラダ トムヤムクンふうスープ りんご *世界の料理 タイ		たまご、とりにく、 レバー、ツナ、えび	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、もやし、 レモン、チングンサイ、 とうもろこし、りんご	575 kcal 24.0 g 16.8 g 2.4 g
16	火	ごはん さかなのゆうあんやき ごますあえ いなかじる		さわら、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、さとう、でんぶん、 ごま、サラダあぶら、 じゃがいも	しょうが、ゆず、キャベツ、 もやし、きゅうり、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな	570 kcal 27.0 g 17.4 g 1.6 g
17	水	ミルクパン さかなのキャロットソース ポテトマスター豆サラダ かぼちゃのポタージュ		メルルーサ、ベーコン、 とうにゅう、 ぎゅうにゅう	ミルクパン、 エッグケアマヨ、 じゃがいも、さとう、 サラダあぶら、こむぎこ	にんにく、にんじん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ	601 kcal 27.6 g 27.0 g 2.9 g
18	木	ミートビーンズソーススパゲティ ポテトイりサラダ オレンジ		ぶたにく、レバー、だいす	スパゲティ、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも	セロリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、しいたけ、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	580 kcal 23.9 g 19.1 g 1.9 g
19	金	こまつなとじゅこのチャーハン さかなのかんこくふう ナムル はくさいのスープ		ぶたにく、 ちりめんじゅこ、たまご、 ぶり	こめ、むぎ、ごまあぶら、 さとう、サラダあぶら、 ごま	こまつな、ねぎ、にんにく、 きゅうり、もやし、にんじん、 しょうが、たまねぎ、 えのきだけ、はくさい	579 kcal 29.3 g 23.2 g 2.6 g
22	月	ほうとう はくさいのゆずしょうゆあえ じゃがいもとだいすのあまからあえ *冬至		あぶらあげ、ぶたにく、 みそ、だいす	ほうとう、さといも、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、でんぶん、 ごま	しめじ、にんじん、だいこん、 かぼちゃ、ねぎ、こまつな、 はくさい、もやし、ゆず	598 kcal 27.2 g 20.4 g 2.8 g
23	火	きのこごはん さかなのさいきょうやき いそかあえ りきゅうじる		あぶらあげ、さわら、 みそ、きざみのり、とうふ	こめ、むぎ、さとう、ごま	にんじん、れんこん、しめじ、 えのきだけ、しいたけ、 しょうが、キャベツ、もやし、 こまつな、たまねぎ、はくさい	555 kcal 27.4 g 18.8 g 2.3 g
24	水	ミルクパン ザクザクフライドチキン コールスローサラダ マカロニトマトスープ ココアケーキ *クリスマスこんだて		とりにく、ベーコン、 とうにゅう	ミルクパン、 コーンフレーク、 サラダあぶら、でんぶん、 ごめこマカロニ、ごめこ、 コーンスターク、さとう	レモン、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、トマト	680 kcal 27.2 g 25.4 g 2.9 g
25	木	にてらカレー コーンサラダ ぶどうゼリー		ぶたにく、かんてん	こめ、むぎ、こめこ サラダあぶら、 じゃがいも、 マンゴーチャツネ、 さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、 セロリ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 ぶどうジュース	611 kcal 17.2 g 16.9 g 1.7 g

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



エネルギー586kcal・たんぱく質24.7g・脂質19.9g・食塩相当量2.3g

12月のきょうじよてい

9日 5・6学年
オーケストラ鑑賞教室

11日 1学年生活科見学

18日 6学年社会科見学

25日 給食最終日

26日～ 冬季休業日始

