

れいわ
令和8年

1月こんだてひょう

すみだくりつきくわしょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく しつ 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 (さいろう)	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	おかず					
9	金	ちからうどん		おひたし りんご	570	23.9	牛乳 豚肉 油揚げ	スパゲッティ うどん 砂糖 もち	にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ 小松菜 キャベツ もやし りんご

12月 成人の日

13	火	ごはん		ししゃものこうみあげ ごまあえ とんじる	659	26.0	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ とうふ	ごま 米 でんぶん さとう 油 こんにゃく じゃかいも	ねぎ キャベツ もやし 小松菜 ごぼう にんじん だいこん
14	水	きな粉揚げパン		アップルドレッシングサラダ ボトフ	609	19.2	牛乳 ベーコン 豚肉 きなこ	パン 油 さとう じゃかいも	キャベツ にんじん きゅうり りんご たまねぎ バセリ
15	木	わかめうどん		キャベツとえのきのおひたし 白玉せんざい	578	24.6	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ あずき	うどん さとう 白玉粉	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 えのき キャベツ
16	金	切り干し大根ごはん		魚の若草あげ もやしの甘酢あえ みぞしる	645	30.3	牛乳 鶏肉 油揚げ 木キ とうふ わかめ みそ	小麦粉 ごま 米 油 さとう	切り干し大根 にんじん バセリ もやし きゅうり たまねぎ
19	月	ミルクパン		タンドリーチキン かりかりサラダ りんご	558	24.0	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	パン ワンタンの皮 油 さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん りんご
20	火	麦ごはん		筑前煮 さつま汁 みかん	562	18.8	牛乳 鶏肉 とうふ みそ	米 麦 油 こんにゃく さつまいも さとう	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ さつまいも みかん
21	水	いなかうどん		アーモンドあえ 抹茶ケーキ	637	24.1	牛乳 卵 鶏肉 みそ 油揚げ	うどん マーガリン アーモンド 油 さとう 米粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 抹茶 キャベツ
22	木	ごはん		魚のごまみそだれ みかん 千草あえ みぞしる	654	29.6	牛乳 さば みそ 油揚げ とうふ わかめ 卵	ごま 米 さとう 糸こんにゃく	小松菜 キャベツ にんじん ねぎ
23	金	丸パン		かぼちゃコロッケ 卵スープ	582	24.9	牛乳 豚肉 卵 とうふ わかめ	パン 小麦粉 パン粉 油 ジャガイモ でんぶん	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 小松菜
26	月	ハヤシライス		小魚入りサラダ オレンジゼリー	577	16.0	牛乳 豚肉 卵 小女子 粉塞天	マーガリン 小麦粉 米 油 さとう	みかん缶 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジジュース
27	火	魚のチリソース バーガー		豆のポタージュ ミックスフルーツ	594	26.4	牛乳 メルルーサ 鶏肉 いんげんまめ	パン 油 マーガリン 小麦粉 さとう でんぶん じゃかいも	パイン缶 みかん缶 もも缶 キャベツ たまねぎ にんじん
28	水	ごはん		ごまししゃもあげ からしあえ どさんこじる	659	25.4	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ とうふ わかめ	小麦粉 ごま マーガリン 米 油 さとう じゃかいも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 ホールコーン ねぎ
29	木	コッペパン		きのこポテトグラタン 白菜スープ	584	26.4	牛乳 卵 粉チーズ 豚肉	パン マーガリン 小麦粉 パン粉 油 ジャガイモ	しめじ たまねぎ マッシュルーム にんじん バセリ 干しいたけ
30	金	チャーハン		マーぼーじゅが トックスープ	605	22.7	牛乳 豚肉 卵 みそ	米 油 ジャガイモ さとう でんぶん トック	干しいたけ ねぎ にんじん 小松菜 だいこん

☆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。

今月の目標：バランスよく食べて健康な体をつくろう。