



# [ 12月 こんだてひょう ]

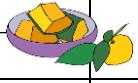


墨田区立隅田小学校

日	こんだてめい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	あかなかま 赤の仲間 血や肉になる	きなかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 体の調子を整える	I補料 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	みそラーメン	○	ぶたひきにく,はっちょうみそ しろみそ	ラーメン,ごまあぶら,あぶら,しろごま	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,キャベツ,ネギ ホールコーン,もやし,にら	665 kcal
	ひじきとはるさめの ちゅうかサラダ		ひじき	はるさめ,さとう,ごまあぶら しろすりごま	にんじん,きゅうり	26.2 g
	りんごとさつまいもの はるまき			はるまきのかわ,さつまいも グラニューとう,ごむぎこ,あげあぶら	りんご,レモン	18.8 g
						2.5 g
2火	ごはん	○		こめ,むぎ		575 kcal
	やきししゃも		ししゃも	あぶら		29.4 g
	いかとさといものにもの		とりにく,イカ	こんにゃく,さとう,さといも	たけのこ,だいこん,にんじん さやいんげん,しょうがじる	15.0 g
	あんかけじる		さばぶし,とりにく,わかめ	じゃがいも,でんぶん	たまねぎ,にんじん,もやし	2.4 g
3水	ピザトースト	○	ベーコン,ピザチーズ	しょくパン,あぶら	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム ホールトマト,ピーマン	574 kcal
	じゃがいもの ハニーサラダ			あげあぶら,じゃがいも はちみつ,あぶら	にんじん,キャベツ,きゅうり	23.4 g
	ポトフ		ベーコン,ぶたにく,ワインナー	じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ バセリ	28.0 g
						2.7 g
4木	マーボーどん	○	ぶたひきにく,あかみそ,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ネギ たけのこ,ほししいだけ,にら	619 kcal
	こんさいのごまみそじる		とりにく,さばぶし,あぶらあげ しろみそ,あかみそ	あぶら,さといも,しろすりごま しろごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ネギ こまつな	26.0 g
	くだもの				りんご	20.9 g
						2.1 g
5金	ごもくせきはん	○	ささげ,とりにく,あぶらあげ	もちごめ,こめ	しめじ,にんじん	662 kcal
	とりにくのてりやき		とりにく	あぶら,さとう		30.2 g
	いろどりやさいの あえもの		ハム,ひじき	マヨネーズ,しろすりごま,さとう	ほうれんそう,ホールコーン,にんじん	28.4 g
	すまじる		とうふ	まめふ	たまねぎ,こまつな	2.6 g
8月	なすとトマトの スパゲッティ	○	ベーコン,ぶたひきにく ぶたレバーチップ,だいす	スペゲティ,オリーブオイル,さとう	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん エリングギ,トマト,ホールトマト,なす	616 kcal
	ふゆやさいサラダ			さつまいも,あげあぶら,さとう,あぶら	だいこん,にんじん,ブロッコリー	23.5 g
	フルーツポンチ		こなかんてん	さとう	ももかんづめ,みかんかんづめ,りんご	20.4 g
						2.2 g
9火	ちゅうかどん	○	ぶたにく,イカ	こめ,あぶら,さとう,くすこ,でんぶん ごまあぶら	にんにく,しょうが,ほししいだけ きくらげ,たけのこ,にんじん はくさい,ネギ	546 kcal
	かいそうサラダ		かいそうミックス	さとう,あぶら,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	19.0 g
	くだもの				みかん	13.6 g
						2.6 g
10水	セサミパン	○		セサミパン		732 kcal
	ほうれんそうのキッシュ		ベーコン,たまご,なまクリーム ちゅうりようぎゅうにゅう ピザチーズ	パター,でんぶん	マッシュルーム,ほうれんそう	35.2 g
	ポークピーンズ		ぶたにく,だいす	あぶら,じゃがいも,ごむぎこ	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ にんじん,マッシュルーム	40.9 g
						3.0 g
11木	スタミナピラフ	○	えび,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,しろごま,さとう	にんじん,たまねぎ,グリンピース ホールコーン,ネギ,ににく	632 kcal
	ハンガリアンシチュー		とりにく,ぶたひきにく,レンズま め	あぶら,ごむぎこ,じゃがいも	しょうが,ににく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリンピース あかビーマン,きいろビーマン	26.1 g
						24.3 g
						2.3 g

12 金	ごはん	○		こめ,むぎ		640 kcal 30.1 g 21.9 g 2.5 g
	さばのカレーあげ		さば	でんぶん,あげあぶら	しょうがじる	
	きゅうりとわかめの すのもの		わかめ,しらすぼし	さとう	きゅうり,みかんかんづめ	
	とうにゅうじたての やさいじる		さばぶし,とりにく,あかみそ しろみそ,とうにゅう,とうふ		ほししいたけ,にんじん,ごぼう だいこん,たまねぎ,こまつな,ネギ	
15 月	ぶたキムチどん	○	ぶたレバーチップ,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,しらたき,さとう でんぶん,こまあぶら,しろごま	ネギ,にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,はくさいキムチ,にら	636 kcal 23.8 g 23.9 g 2.3 g
	トックスープ		とりにく,たまご	あぶら,トック	にんにく,たまねぎ,にんじん なましいたけ,だいこん,チンゲンサイ, ネギ,こまつな	
16 火	さけわかめごはん	○	さけ,たきこみわかめ	こめ,しろごま		587 kcal 23.3 g 16.9 g 2.1 g
	ごまあえ			こんにゃく,しろすりごま,さとう ねりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん なましいたけ	
	にくじやが		ぶたにく	さとう,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ さやいんげん	
17 水	あしたばパン	○		あしたばパン		581 kcal 28.7 g 21.6 g 2.5 g
	さかなの ハーブパンこやき		メリルーサ,こなチーズ	パンこ,オリーブオイル	パセリ,ににく	
	さつまいものサラダ			さつまいも,さとう,あぶら,しろごま	キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり, りんご	
	ABCスープ		とりにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ こまつな	
18 木	ごはん	○		こめ,むぎ		613 kcal 27.9 g 18.5 g 2.5 g
	かつおのごまみそがらめ		かつお,あかみそ	あげあぶら,でんぶん,さとう,しろごま	しょうがじる	
	かわりづけ			さとう,こまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん しょうがじる	
	もずくじる		とうふ,たまご,もずく	でんぶん	はねぎ	
19 金	ふわふわキーマカレー	○	ふたひきにく,ふたレバーチップ だいす,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ にんじん,ホールトマト,パセリ	620 kcal 22.9 g 20.6 g 2.5 g
	コールスローサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン きゅうり,たまねぎ	
	くだもの				りんご	
22 月	ごはん	○		こめ,むぎ		605 kcal 28.0 g 18.2 g 2.5 g
	さけのちゃんちゃんやき		さけ,しろみそ	さとう,しろごま	しょうがじる,にんじん,たまねぎ キャベツ,もやし,ピーマン	
	きんぴらだいす		だいす	こまあぶら,いとこんにゅく,さとう	ごぼう,にんじん,さやいんげん	
	けんちんじる		とりにく,とうふ	ごまあぶら,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,ネギ	
23 火	ごもくかけうどん	○	とりにく,あぶらあげ,わかめ	うどん	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん しめじ,キャベツ,ネギ,こまつな	641 kcal 23.0 g 24.7 g 2.6 g
	ゆずドレサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず	
	かぼちゃドーナツ		とうふ,きなこ	あげあぶら,さとう,こむぎこ	かぼちゃ	
24 水	カレーピラフ	○	とりにく	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん, ビーマン	749 kcal 28.0 g 27.9 g 2.8 g
	クリスピーチキン		とりにく	あげあぶら,こむぎこ,こめこ コーンフレーク	しょうが,ににく	
	クリスマスのサラダ			さとう,あぶら	ブロッコリー,にんじん,きゅうり あかビーマン,ホールコーン	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン,とりにく	あぶら,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,こまつな	

\*しそくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることができます。



かぼちゃドーナツ

かぼちゃドーナツ