



〔12月^{がつ} こんだてひょう〕



墨田区立隅田小学校

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間 <small>あか なかま</small> 血や肉になる <small>ち にく</small>	黄の仲間 <small>き なかま</small> 熱や力の元になる <small>ねつ ちから もと</small>	緑の仲間 <small>きどり なかま</small> 体の調子を整える <small>からだ ちょうし ととの</small>	エネルギー <small>たんぱく質 脂質 食塩相当量</small>
1月	みそラーメン	○	ぶたひきにく、はちょうみそ 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、こむぎこ、あげあぶら	りんご、レモン	18.8 g
						2.5 g
2月 火	ごはん	○		こめ、むぎ		575 kcal
	やしししゃも		ししゃも	あぶら		29.4 g
	いかとさといものにももの		とりにく、イカ	こんにやく、さとう、さといも	だけのこ、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	たまねぎ、にんじん、もやし	2.4 g
3月 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
	ボトフ		ベーコン、ぶたにく、ウインナー	じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ パセリ	28.0 g
						2.7 g
4月 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 ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ネギ だけのこ、ほししいたけ、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月 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
	すましじる		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 ぶたしパーチップ、だいす	スパゲッティ、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月 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 ごまあぶら	にんにく、しょうが、ほししいたけ きくらげ、だけのこ、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月 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	バター、でんぶ	マッシュルーム、ほうれんそう	35.2 g
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいす	あぶら、じゃがいも、こむぎこ	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月 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、グリーンピース ホールコーン、ネギ、にんにく	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、こむぎこ、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース あかピーマン、きいろピーマン	26.1 g
						24.3 g
						2.3 g

12 金	ごはん	○		こめ,むぎ		640 kcal
	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	30.1 g
	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	21.9 g
	とうにゅうじたての やさしい		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	2.5 g
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,しろこま	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
	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	23.8 g
						23.9 g
						2.3 g
16 火	さけわかめごはん	○	さけ,たきこみわかめ	こめ,しろこま		587 kcal
	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	23.3 g
	にくじゃが		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	16.9 g
						2.1 g
17 水	あしたばパン	○		あしたばパン		581 kcal
	さかなの ハーブパンこやき		メルルーサ,こなチーズ	パンこ,オリーブオイル	パセリ,にんにく	28.7 g
	さつまいものサラダ			さつまいも,さとう,あぶら,しろこま	キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり, りんご	21.6 g
	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	2.5 g
18 木	ごはん	○		こめ,むぎ		613 kcal
	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,しろこま	しょうがじる	27.9 g
	かわりづけ			さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん しょうがじる	18.5 g
	もずくじる		とうふ,たまご,もずく	でんぶん	はねぎ	2.5 g
19 金	ふわふわキーマカレー	○	ぶたひきにく,ぶたレバーチップ だいず,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
	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	22.9 g
	くだもの				りんご	20.6 g
						2.5 g
22 月	ごはん	○		こめ,むぎ		605 kcal
	さけのちゃんちゃんやき		さけ,しろみそ	さとう,しろこま	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	28.0 g
	きんぴらだいず		だいず	ごまあぶら,いとこんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん,さやいんげん	18.2 g
	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	2.5 g
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
	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	23.0 g
	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	24.7 g
						2.6 g
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, ピーマン	749 kcal
	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,にんにく	28.0 g
	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 あかピーマン,ホールコーン	27.9 g
	ジュリエヌスープ		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	2.8 g

*しょ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あります。