



12月こんだてひょう



令和6年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			熱量 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 (きいろ)	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					
2	月	黒砂糖パン		ぱりぱりサラダ かぼちゃのシチュー	611	21.6	牛乳 鶏肉	パン ワンタンの皮 小麦粉 砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ
3	火	ごはん		いかのねぎ塩焼き もやしのごまじょうゆかけ けんちん汁	573	25.9	牛乳 いか 卵 わかめ 鶏肉 とうふ	ごま 砂糖 油 こんにゃく 米 さといも	ねぎ もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん
4	水	ほうとう		りんご蒸しパン みかん	644	25.1	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	うどん 小麦粉 油	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ 小松菜 りんご みかん
5	木	ホイコーロウ丼		ホイコーロウ丼 南蛮風あえもの わかめスープ	646	24.5	牛乳 豚肉 卵 みそ わかめ	米 油 でんぷん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン はくさい
6	金	おかかごはん		魚のごまみそだれ 野菜の変わりソースかけ すいとん	691	30.8	牛乳 豚肉 さば みそ 鶏肉 はるさめ	ごま 中力粉 米 油 砂糖 でんぷん やまといも	はくさい きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん 干しいたけ
9	月	カレーうどん		カレーうどん スイートポテト フルーツミックス	581	19.0	牛乳 豚肉 卵	うどん ごま バター さつまいも	パイン缶 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 みかん缶 もも缶
10	火	ハヤシライス		小魚いりサラダ 卵スープ	644	19.9	牛乳 豚肉 卵 少女子 鶏肉 わかめ	米 油 ごま でんぷん	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ
11	水	ごはん		ししゃもの南蛮漬け 白菜とえのきのおひたし みそしる	558	21.5	牛乳 ししゃも とうふ みそ わかめ	米 油 でんぷん 砂糖	ねぎ えのき はくさい にんじん 玉ねぎ
12	木	コッペパン		ひよこ豆のクリームチュー 豆腐サラダ	602	24.3	牛乳 ベーコン 豚肉 とうふ ひよこ豆	パン 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ はくさい きゅうり
13	金	中華丼		春雨スープ みかん	588	24.6	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン 卵 はるさめ	米 油 砂糖 でんぷん	干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん みかん はくさい ねぎ 玉ねぎ
16	月	振替休業							
17	火	麦入りごはん		ししゃもの二色あげ ちくわと野菜のごまじょうゆかけ 豚汁	633	25.5	牛乳 卵 豚肉 ししゃも ちくわ みそ とうふ	麦 小麦粉 ごま 米 油 こんにゃく じゃがいも	はくさい にんじん 小松菜 ごぼう だいこん ねぎ
18	水	丸パン		鮭のシチュー コーンサラダ りんご	610	24.2	牛乳 卵 豚肉 鮭 大豆	ごま パン 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり
19	木	ゆかりごはん		鮭のごまじょうゆやき 千種和え どんこ汁	652	31.2	牛乳 卵 豚肉 鮭 油揚げ とうふ みそ わかめ	ごま 米 麦 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	122
20	金	五穀わかめごはん		小魚のごまがらめ かぼちゃの煮物 みかん	574	20.4	牛乳 わかめ きびなご 鶏肉	麦 ごま 米 きび あわ 油 でんぷん 砂糖	かぼちゃ みかん
23	月	いかのてりやき サンド		ミネストローネ 海藻サラダ	566	29.4	牛乳 いか 豚肉 大豆 海藻ミックス 粉かんでん	パン でんぷん 砂糖 油 じゃがいも マカロニ 粉ゼラチン	キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールトマト きゅうり もも缶
24	火	けんちんうどん		さつまいも蒸しパン りんご	632	22.7	牛乳 卵 鶏肉	うどん 小麦粉 バター さといも さつまいも	ごぼう にんじん だいこん りんごジュース りんご
25	水	カレーピラフ		コーンサラダ 鶏肉のからあげ オニオンスープ	562	15.5	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ ホールコーン 赤ピーマン ピーマン キャベツ きゅうり

☆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：なかよく楽しくたべよう

