



# 1月こんだてひょう



れいわ ねん  
令和7年

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<br>Kcal | たんぱく<br>しつ<br>g | おもにからだをつくる<br>しょくひん<br>(あか)               | おもにねつやちからになる<br>しょくひん<br>(ぎいろ)           | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるしょくひん<br>(みどり)       |
|----|---|------------------|------------|---------------------------------|---------------|-----------------|---|--|---|
|    |   | しゆしょく            | ぎゅう<br>にゅう | おかず                             |               |                 |   |  |   |
| 8  | 水 | 黒砂糖パン            |            | ポトフ<br>フルーツヨーグルトかけ              | 563           | 21.5            | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>ヨーグルト                       | パン ジャガイモ 砂糖                              | ハイン缶 たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>みかん缶 もも缶        |
| 9  | 木 | ごはん              |            | シシャモの二色巻き<br>ごまあえ 豚汁            | 617           | 26.1            | 牛乳 チーズ 豚肉<br>ししゃも みそ<br>豆腐                | ごま 米 ジャガイモ<br>春巻きの皮 小麦粉<br>砂糖 油 こんにゃく    | キャベツ もやし 小松菜<br>ごぼう にんじん<br>だいこん ねぎ       |
| 10 | 金 | カうどん             |            | おひたし りんご                        | 569           | 23.8            | 牛乳 豚肉 油揚げ                                 | もち スパゲティー<br>砂糖 うどん                      | にんじん 干しいたけ<br>白菜 ねぎ 小松菜<br>キャベツ もやし りんご   |
| 14 | 火 | きなこアーモンド<br>サンド  |            | ポークビーンズ<br>小魚のサラダ               | 689           | 26.1            | 牛乳 豚肉 きなこ 大豆<br>ちりめんじゃこ                   | パン マーガリン アーモンド<br>はちみつ 油 小麦粉<br>砂糖 ジャガイモ | 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり          |
| 15 | 水 | スパゲティー<br>ミートソース |            | 糸こんにゃくサラダ<br>オニオンスープ            | 612           | 26.1            | 牛乳 豚肉 粉チーズ<br>ベーコン 大豆                     | バター スパゲティー<br>油 小麦粉 砂糖<br>こんにゃく          | 玉ねぎ にんじん<br>ホールトマト ピーマン<br>きゅうり 玉ねぎ       |
| 16 | 木 | サバと野菜のそぼろ丼       |            | 磯香あえ 石狩汁                        | 623           | 29.1            | 牛乳 さば みそ<br>のり 鮭 わかめ みそ<br>とうふ            | ごま 米 麦<br>油 砂糖 ごま<br>ジャガイモ               | 玉ねぎ にんじん れんこん<br>干しいたけ 白菜<br>えのき 小松菜 大根   |
| 17 | 金 | ガーリックトースト        |            | パンプキンスープ<br>アーモンドあえ             | 582           | 21.8            | 牛乳 鶏肉                                     | パン マーガリン アーモンド<br>油 小麦粉 砂糖               | 玉ねぎ マッシュルーム<br>かぼちゃ キャベツ にんじん<br>小松菜 にんにく |
| 20 | 月 | 梅おかかごはん          |            | 魚の香味焼き ごま酢あえ<br>すまし汁            | 599           | 27.5            | 牛乳 削り節<br>ぶり みそ 削り節<br>寒天 とうふ わかめ         | ごま 米 麦<br>砂糖                             | 梅干し ねぎ 白菜<br>もやし にんじん 小松菜<br>玉ねぎ えのき      |
| 21 | 火 | ごはん              |            | 高野とうふの卵とし<br>こづゆ みかん            | 561           | 24.1            | 牛乳 卵 凍りとうふ<br>ちくわ とうふ                     | 米 砂糖 しらだき<br>さといも                        | にんじん ごぼう だいこん<br>きくらげ 小松菜 みかん             |
| 22 | 水 | ソース焼きそば          |            | 大学いも りんご                        | 626           | 19.4            | 牛乳 豚肉 あおのり                                | ごま 油<br>中華めん さつまいも<br>砂糖                 | 玉ねぎ キャベツ<br>もやし にんじん<br>りんご               |
| 23 | 木 | ミルクパン            |            | いかのかりんあげ<br>かりかりサラダ みかん         | 610           | 27.9            | 牛乳 いか                                     | パン 油<br>でんぷん ワンタンの皮<br>砂糖                | キャベツ きゅうり<br>にんじん みかん                     |
| 24 | 金 | 切り干し大根ごはん        |            | 魚の若草あげ もやしの甘酢あえ<br>みそ汁          | 688           | 30.9            | 牛乳 卵 鶏肉<br>油揚げ ホキ 卵<br>みそ わかめ とうふ         | ごま 米 油 砂糖<br>小麦粉                         | 切り干し大根<br>にんじん                            |
| 27 | 月 | きなこ揚げパン          |            | マーボーじゃが りんご                     | 572           | 17.4            | 牛乳 豚肉 みそ                                  | パン 油 砂糖<br>ジャガイモ でんぷん                    | 玉ねぎ ねぎ りんご                                |
| 28 | 火 | チャーハン            |            | 魚の南蛮漬け<br>キャベツとえのきのおひたし<br>卵スープ | 648           | 29.1            | 牛乳 豚肉 卵<br>メルルーサ 鶏肉<br>わかめ                | 米 油 でんぷん<br>砂糖                           | 干しいたけ ねぎ<br>にんじん チンゲンサイ<br>ねぎ えのき キャベツ    |
| 29 | 水 | わかめうどん           |            | 小松菜蒸しパン 大学いも                    | 584           | 20.9            | 牛乳 卵 鶏肉<br>油揚げ わかめ                        | マーガリン うどん<br>砂糖 小麦粉<br>さつまいも             | 玉ねぎ にんじん<br>ねぎ 小松菜                        |
| 30 | 木 | 麦入りごはん           |            | 茎わかめあえ 魚のフライ<br>さつまいも みかん       | 673           | 26.0            | 牛乳 卵 茎わかめ<br>メルルーサ 鶏肉<br>とうふ みそ           | 生パン粉 米 麦<br>砂糖 油 小麦粉<br>こんにゃく さといも       | キャベツ にんじん<br>きゅうり ごぼう<br>にんじん だいこん        |
| 31 | 金 | じゃこ菜めし           |            | 小アジの南蛮漬け 呉汁<br>野菜の酢の物           | 697           | 30.8            | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>油揚げ わかめ こあじ<br>豚肉 とうふ 大豆 みそ | ごま 米<br>砂糖 油 ジャガイモ                       | にんじん だいこん<br>だいこん葉 もやし<br>きゅうり ねぎ 小松菜     |

☆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。

