



1月こんだてひょう



れいわ ねん
令和6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 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 (ぎいろ)	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					
9	火	ごはん		魚のごまみそだれ おひたし みそ汁	558	25.4	牛乳 サバ みそ とうふ わかめ	ごま 米 砂糖	キャベツ もやし こまつな たまねぎ ねぎ
10	水	セサミトースト		ポークビーンズ コーンサラダ	642	29.4	牛乳 豚肉 大豆	パン マーガリン 小麦粉 ねりごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり ホールコーン
11	木	ちからうどん		小松菜蒸しパン みかん	675	26.2	牛乳 たまご 油揚げ 豚肉	うどん 小麦粉 マーガリン じゃがいも 油	干しいたけ はくさい ねぎ 小松菜 みかん
12	金	麦入りごはん		にくじゃが 豚汁	560	22.2	牛乳 豚肉 みそ とうふ	麦 米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ
15	月	いなかうどん		大学いも りんご	560	19.0	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ みそ	うどん 油 さつまいも 水あめ 砂糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな りんご
16	火	マーボー丼		卵スープ ミックスフルーツ	612	24.7	牛乳 たまご 豚肉 みそ とうふ	油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米	パイン缶 ねぎ にんじん たけのこ たら たまねぎ こまつな みかん缶 黄桃缶
17	水	きんぴら バーガー		イタリアンスープ みかん	576	24.7	牛乳 チーズ たまご ベーコン 豚肉	パン ごま パン粉 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ ホールコーン ちんげんさい みかん
18	木	ごはん		ちくぜんに どさんこじる	558	20.8	牛乳 鶏肉 豚肉 とうふ わかめ みそ	マーガリン 米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ ホールコーン
19	金	コッパン		魚のオニオンソースかけ フレンチサラダ ミネストローネ	559	29.0	牛乳 バサ 豚肉	パン マカロニ でんぷん 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ホールトマト
22	月	こうやどうふの そぼろどん		みそ汁 りんご	590	26.0	牛乳 鶏肉 高野とうふ みそ とうふ	麦 米 油 砂糖	にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ りんご
23	火	みそラーメン		さつまいも蒸しパン みかん	663	25.1	牛乳 たまご 豚肉 みそ	むし中華麺 ごま 小麦粉 マーガリン 油 さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン もやし たら ねぎ みかん
24	水	チキンライス		白菜と肉団子のスープ フルーツのヨーグルトかけ	573	20.6	牛乳 たまご ヨーグルト 鶏肉	マーガリン 米 油 でんぷん 砂糖	パイン缶 たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ はくさい ねぎ こまつな
25	木	麦入りごはん		高野とうふの卵とし とうふ団子のきのこ汁	558	23.1	牛乳 たまご 高野とうふ 鶏肉 とうふ	麦 米 砂糖 白玉粉	にんじん 干しいたけ しめじ ねぎ たまねぎ えのき 干しいたけ
26	金	魚のチリソース バーガー		ビーフンスープ みかん じゃがいも入りサラダ	579	27.4	牛乳 バサ ベーコン 豚肉	パン 油 でんぷん 砂糖 ビーフン じゃがいも	キャベツ にんじん 干しいたけ はくさい 小松菜 ねぎ みかん
29	月	中華丼		チンゲンサイととうふのスープ りんご	568	23.6	牛乳 いか えび 豚肉 ベーコン とうふ	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 はくさい ねぎ しめじ チンゲンサイ りんご
30	火	ガーリック トースト		かぼちゃのポタージュ ひよこ豆入りサラダ みかん	586	20.0	牛乳 ひよこ豆 鶏肉	パン マーガリン 小麦粉 ごま 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし みかん
31	水	ゆかりごはん		ししゃもの二色あげ からしあえ ちゃんこ汁	597	24.7	牛乳 ししゃも たまご あおのり 鶏肉 生揚げ たら	麦 ごま 油 砂糖 こんにゃく	ゆかり粉 キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう 干しいたけ

☆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。

