

# 12がつのこんだてよていひょう

★今月のめあて 仲良く楽しく食べましょう

墨田区立緑小学校

給食部

ひにち	ようび	ランチルーム	牛乳	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の調子を整えるもの(みどり)	体の熱や力になるもの(きいろ)
1	木	4-2		スパゲティー えびクリームソース	ゆずドレッシングサラダ 菓物(りんご)	677	26.9	牛乳・ベーコン・鶏肉・えび・ 生クリーム・粉チーズ	玉ねぎ・セロリー・にんじん・しめじ・マッシュル ーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・ゆず・りんご	スパゲティー・油・バター・ 小麦粉・砂糖
2	金	4-2		切り干し大根ごはん	ごぼう入り大豆のつくね のっぺい汁	682	29.1	牛乳・鶏卵・鶏肉・油揚げ・大 豆・豚肉	切り干し大根・にんじん・ごぼ う・玉ねぎ・大根・ねぎ	米・油・砂糖・ごま・でんぷ ん・じゃが芋
5	月	4-3		ちやめし	おでん くるみ和え	602	21.5	牛乳・昆布・つみれ・さつま揚 げ・揚げボール	大根・キャベツ・にんじん・小 松菜	米・くるみ・ごま・砂糖・こん にやく・ちくわぶ・じゃが芋
6	火	4-3		きなこあげパン	白菜と肉団子のスープ ガーリックじゃがバター	602	23.5	牛乳・鶏卵・きなこ・鶏肉	玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・ 白菜・ねぎ・小松菜・にんにく	マーガリンパン・砂糖・でん ぷん・油・バター・じゃが芋
7	水			冬のカレーライス	ひよこ豆入りサラダ 菓物(みかん)	713	19.8	牛乳・豚肉・ひよこ豆	にんにく・しょうが・セロリー・玉ねぎ・にんじん・かぶ・ キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・きゅうり・みかん	米・油・バター・小麦粉・じゃが芋・ マンゴーチャツネ・ごま・砂糖
8	木	3-1		中華丼	わかめスープ 菓物(りんご)	619	25.8	牛乳・豚肉・いか・えび・豆腐・ 干しいたけ・わかめ	玉ねぎ・にんじん・しょうが・ にんにく・白菜・ねぎ・りんご	米・麦・油・砂糖・でんぷん
9	金	3-1		鶏五目おこわ	ししゃものごま焼き 茎わかめ和え 田舎汁	666	26.6	牛乳・鶏卵・鶏肉・油揚げ・し ゃしゃも・豆腐	ごぼう・干しいたけ・にんじん・きゅうり・く きわかめ・大根・小松菜・ねぎ・さやいんげん	米・もち米・麦・油・砂糖・ ごま・こんにやく・じゃが芋
12	月	3-2		わかめとじゃこのごはん	擬製豆腐 味噌汁 野菜のしょうが醤油和え	617	27.4	牛乳・鶏卵・わかめ・じゃこ・鶏肉・ 豆腐・糸かつお・油揚げ・味噌	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・きゅ うり・もやし・えのきたけ・大根	米・ごま・油・砂糖
13	火	3-2		ガーリックトースト	ポークビーンズ 海藻サラダ 菓物(みかん)	676	25.7	牛乳・豚肉・大豆・海藻ミック ス	パセリ・にんにく・セロリー・玉ねぎ・ もやし・きゅうり・にんじん・みかん	食パン・マーガリン・じゃが 芋・バター・小麦粉・砂糖
14	水			麦入りごはん	鮭のしょうが焼き 呉汁 アーモンド和え	635	31.6	牛乳・鮭・豚肉・味噌・豆腐・ 大豆	キャベツ・にんじん・ほうれん 草・ごぼう・大根・ねぎ	米・アーモンド・麦・砂糖・ でんぷん・ごま・じゃが芋
15	木	みどり		煮込みうどん	野菜のごま醤油和え りんご入りスイートポテトの包み揚げ	616	20.1	牛乳・鶏肉・生クリーム・油揚 げ	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・小松菜・キ ャベツ・小松菜・もやし・りんご	うどん・ごま・砂糖・ぎょう ざの皮・さつま芋・バター
16	金	みどり		シーフードピラフ	たまごスープ ごまだれサラダ 菓物(早香・オレンジ×ポンカン)	624	23.6	牛乳・鶏卵・鶏肉・いか・えび・ 豚肉	にんじん・マッシュルーム・ピーマン・玉ね ぎ・小松菜・きゅうり・コーン・ねぎ・果物	米・バター・油・じゃが芋・ でんぷん・ごま
19	月			ほうとう	ごま酢和え ゆずケーキ	667	23.3	牛乳・鶏卵・油揚げ・豚肉・味 噌	干しいたけ・にんじん・大根・かぼち ゃ・ねぎ・キャベツ・もやし・小松菜	ほうとう麺・ゆず茶・里芋・ごま・ 砂糖・小麦粉・バター・はちみつ
20	火			麦入りごはん	鯖の竜田揚げ 千草和え 豚汁	701	29.2	牛乳・さば・鶏卵・油揚げ・豚 肉・味噌・豆腐	ほうれん草・キャベツ・にんじ ん・ごぼう・大根・ねぎ	米・麦・油・砂糖・でんぷん・ こんにやく・じゃが芋
21	水		ヨーグル トドリンク	チョコチップパン	鶏肉のバーベキューソース 星型チーズ入りサラダ ミネストローネ カルピスゼリー	627	30.0	ヨーグルトドリンク・鶏肉・ベ ーコン・豚肉・粉チーズ・チー ズ・粉寒天・カルピス	玉ねぎ・にんにく・セロリー・にん じん・トマト・キャベツ・きゅうり・ コーン・りんご・レモン汁・いちご	チョコチップパン・油・砂糖・ じゃが芋・ABC マカロニ

★仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。