


12月のこんだてひょう

令和7年度

江戸川区立西一之江小学校

ひ に ち	よう び	献立 こんだて	牛 乳 さ う	材料と体内の働き せいりよう、くわいだい、けいた			エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質
				きいろ	あか	みどり		
				炭水化物・脂質 たんすいぶつ・しつじつ	たんぱく質・無機質 たんぱくしつ・むけいしつ	ビタミン びたみん		
		主食・おかず(主菜・副菜)・デザート しゆしよく・しゆさい・ふくさい		エネルギーになる (熱や力) ちから	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など) からだ	体の調子を整える (病気にかかりにくくするなど) けいし	kcal	g
1	月	米粉パンのイチゴジャムサンド ・ 冬野菜の米粉ンチュー ひじきとツナのサラダ ・ りんご	○	米粉パン 油 じゃがいも 米粉 さとう	牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 粉チーズ 大豆 ツナ缶詰 ひじき	いちごジャム たまねぎ にんじん だいこん はくさい エリンギ こまつな もやし キャベツ きゅうり りんご	498	25.3
2	火	わかめごはん ・ 手作りさつま揚げ ・ 切り干しだいこんの炒め煮 白菜汁 ・ みかん	○	米 粒麦 ごま かたくり粉 さとう 油 しらたき じゃがいも	牛乳 わかめ しらすぼし すけとうだら いわし 豆腐 油揚げ 鶏肉	ごぼう にんじん 干しいたけ 切り干し大根 さいやいんげん はくさい えのきたけ ねぎ みずな みかん	560	24.8
3	水	ハヤシライス ・ シーフードサラダ ・ りんご	○	米 粒麦 油 バター 小麦粉 さつまいも さとう ごま ねりごま アーモンド	牛乳 牛肉 レンズ豆 イカ たこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム ホールマト グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	731	22.2
4	木	ごはん ・ のりの佃煮 ・ 鮭のパン粉焼き 野菜のごまおひたし ・ みそ汁 ・ みかん(はやか)	○	米 粒麦 さとう オリーブ油 パン粉 ごま	牛乳 のり サケ しらす干し 大豆 豆腐 みそ わかめ	えのきたけ にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん しめじ かぶ ねぎ みかん	521	26.8
5	金	ごはん ・ ジャンボ揚げぎょうざ 華風和え ・ もずくのかきたまスープ	○	米 粒麦 ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 油 さとう	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 もずく 豆腐 たまご	にんにく ねぎ にら キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	556	21.7
8	月	ごはん ・ 鯖の韓国風みそ焼き ・ チャーホーサイ 中華スープ ・ みかん	○	米 粒麦 ごま油 さとう 油 はるさめ	牛乳 さわか みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	にんにく ねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな えのきたけ デンゲンサイ みかん	513	24.2
9	火	ごはん ・ 小松菜つくね 野菜のおかか和え ・ みそ汁	○	米 粒麦 かたくり粉 さとう ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆腐 くきわかめ かつおぶし 大豆 油揚げ わかめ みそ	しょうが こまつな ねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ えのきたけ	487	22.6
10	水	ごはん ・ マダイのから揚げ ・ もやしの甘酢和え すまし汁 ・ みかん(みはや)	○	米 粒麦 かたくり粉 小麦粉 油 さとう ごま ごま油 さといも	牛乳 マダイ わかめ 油揚げ 豆腐	たまねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ みずな みかん	543	23.5
11	木	あぶら麩丼 きんぴらサラダ ・ みそ汁 ・ みかん	○	米 粒麦 油 あぶらふ しらたき さとう かたくり粉 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご あさり 油揚げ みそ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ こねぎ ごぼう きゅうり もやし ホールコーン はくさい えのきたけ みずな みかん	552	23.8
12	金	バインパン ・ ミートローフ マセドアンサラダ ・ キャベツスープ	○	バインパン パン粉 さとう じゃがいも 油	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 ひじき たまご ハム 鶏肉	マッシュルーム こまつな たまねぎ にんじん きゅうり ホールコーン キャベツ しめじ セロリ	496	24.4
15	月	きんぴらごはん ・ たらからの揚げ ・ ごまポテト かきたま汁 ・ オレンジ(夢オレンジ)	○	米 粒麦 油 ごま油 しらたき さとう ごま かたくり粉 小麦粉 じゃがいも バター ごま	牛乳 鶏肉 マダラ 油揚げ たまご	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ 干しいたけ こまつな オレンジ	563	25.3
16	火	ごはん ・ 白菜と生揚げのみそ炒め ・ わかさぎフライ わかめスープ ・ オレンジ	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 小麦粉 パン粉 ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ わかさぎ 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ	576	27.6
17	水	セレクト揚げパン(きなこ・まっちゃん・ココア) カリカリじゃこサラダ ・ 肉団子と白菜のスープ	○	ミルクパン 油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 きなこ ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 粉チーズ	キャベツ にんじん きゅうり もやし こまつな たまねぎ はくさい しょうが みずな	500	21.4
18	木	中華丼 ・ チンゲン菜とほたてのスープ 青のりピーンズポテト ・ みかん	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 イカ むきエビ ほたてがし 鶏肉 わかめ 大豆 あおのり	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな えのきたけ チンゲンサイ みかん	530	25
19	金	ごはん ・ じゃこのりふりかけ ・ 芋煮 たまご焼き ・ いちご	○	米 粒麦 ごま 油 さとう さといも こんにゃく	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり きざみのり 鶏肉 たまご 豚肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ にら しめじ まいたけ いちご	544	24.9
22	月	ほうとう風うどん ・ きびなごのから揚げ 野菜の甘酢和え ・ みかん	○	冷凍うどん 油 小麦粉 かたくり粉 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ きびなご 焼きちくわ	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ しょうが にんにく はくさい こまつな もやし みかん	492	24.7
23	火	こぎつねごはん ・ さばの文化干し ・ 切り干し大根のハリハリ和え 打ち豆汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 油 さとう ごま ごま油 さといも	牛乳 鶏肉 油揚げ サバ ツナ缶詰 大豆 豆腐 みそ	にんじん 切り干しだいこん きゅうり もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	603	26.2
24	水	カラフルピラフ ・ フライドチキン ジュリエンスープ ・ チーズケーキ	○	米 粒麦 バター 油 アーモンド かたくり粉 米粉 マカロニ 小麦粉 さとう	牛乳 鶏肉 クリームチーズ カッテージチーズ たまご 生クリーム	にんじん たまねぎ ビーマン パプリカ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ セロリ ホールコーン	632	22.8
月平均							550	24.3

ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。