

12月のこんだてひょう

江戸川区立西一之江小学校

令和7年度

ひにち ようび	こんだて 献立	牛乳 卵	材料と体内の働き				エネルギー kcal	たんぱく質 g
			吉いろ	あか	みどり			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン			
			エネルギーになる (熱や力)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)	体の調子を整える (病気のかかりにくさなど)			
1月	米粉パンのイチゴジャムサンド・冬野菜の米粉シチュー 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 フチーズ 大豆 ツナ缶詰 ひじき	いちごジャム たまねぎ にんじん ひじき はさい 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 すけどうだら いわし 豆腐 油揚げ 鶏肉	ごぼう にんじん しんしいたけ 切り干し大根 さやいんげん はくさい えのきだけ ねぎ みすな 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 ホールトマト 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	えのきだけ 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 えのきだけ	556	21.7	
8月	ごはん・鰯の韓国風みそ焼き・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 さわら 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 えのきだけ チンゲンサイ 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 えのきだけ	487	22.6	
10水	ごはん・マダイのから揚げ・もやしの甘酢和え すまじ汁・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 オ油揚げ 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 えのきだけ みすな みかん	552	23.8	
12金	パインパン・ミートローフ マセドンサラダ・キャベツスープ	○	パインパン 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・たらのから揚げ・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 サヤインゲン 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 えのきだけ 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) カリカリじやこサラダ・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 ちりめんじやこ 鶏肉 大豆 フチーズ	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 青のりピーナッツボロト・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 ほたてがい 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 えのきだけ 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 ごんにやく	牛乳 ちりめんじやこ 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 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 ジュリエンヌスープ・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 ピーマン バブリカ 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	

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。

月平均 550 24.3