

1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			
			たんすいかがつ 炭水化物・脂質	しきつ 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 (病気にかかりにくくなるなど)			
9 金	七草うどん 大豆とアーモンド入り田作り・みかん	○	さとう かたくり粉 冷凍うどん アーモンド 油	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ たまご 大豆 かたくちわし	干しいたけ にんじん だいこん かぶ はくさい こまつな セリ みかん	456	23.8	
13 火	ゆかりごはん・松風焼き 華風和え・白玉雑煮	○	米 粒麦 ごま パン粉 さとう ごま油 白玉粉	牛乳 鶏ひき肉 大豆 たまご みそ 豆腐 鶏肉 なると	ゆかり しょうが ねぎ 干しいたけ きゅうり だいこん にんにく にんじん こまつな	545	23.9	
14 水	穀ごはん・西一コロッケ 切り干し大根のサラダ・みそ汁	○	米 粒麦 ごま 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 あおのり しらす干し 鶏ひき肉 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ こまつな しめじ えのきだけ ねぎ	647	22.6	
15 木	ごはん・ぶりの照り焼き・野菜のおかか和え 豚汁・国産ネープルオレンジ	○	米 粒麦 さとう かたくり粉 ごま 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 ぶり わかめ かつおぶし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ ネープルオレンジ	549	27.4	
16 金	コマツナカレーピラフ・ホットフライ キャベツスープ・オレンジ	○	米 粒麦 油 アーモンド 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 ツナ缶詰 ほっけ 鶏肉	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな バカリカ キャベツ ホールコーン オレンジ	557	25	
17 土	ミートソーススパゲッティ・レモンドレッシングサラダ・バナナ	○	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう	牛乳 鶏肉 大豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり もやし こまつな レモン バナナ	492	20.5	
20 火	しらすトースト・小松菜と卵のサラダ・ミネストローネ	○	国内産小麦粉食パン 油 オリーブ油 さとう ねりごま	牛乳 しらす干し きざみのり ピザチーズ たまご 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく セロリ かばちゃ ホールトマト	468	23.8	
21 水	ごはん・豆腐ハンバーグ・冬野菜のサラダ・みそ汁	○	米 粒麦 油 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも	牛乳 豆腐 豚ひき肉 豚レバー たまご ダイスチーズ ツナ缶詰 油揚げ みそ わかめ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ブロッコリー はくさい しめじ ねぎ	552	24.8	
22 木	ごはん・鮭のねぎみそだれ・白菜のおひたし みそ汁・みかん	○	米 粒麦 さとう ごま油 ごま かたくり粉 じゃがいも	牛乳 鮭 みそ かつおぶし 油揚げ わかめ	しょうが ねぎ はくさい こまつな にんじん しめじ えのきだけ みかん	477	23.6	
23 金	コンナムルパプ レバーとポテトのナツツがらめ・トック入りたまごスープ・りんご	○	米 粒麦 油 さとう ごま油 ごま かたくり粉 じゃがいも アーモンド トック	牛乳 豚肉 豚レバー 鶏肉 たまご わかめ	大豆もやし もやし こまつな しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん りんご	592	24	
26 月	五目ごはん・きびなごのから揚げ 豆腐のまさご揚げ・のっつい汁	○	米 粒麦 油 さとう 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	牛乳 油揚げ きびなご 豆腐 しらす干し 鶏ひき肉 たまご 鶏肉	にんじん ごぼう かんぴょう 干しいたけ さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ こまつな 干しいたけ だいこん ねぎ	568	24.5	
27 火	きなこトーストと黒砂糖パン・野菜としらすのサラダ コーンシチュー	○	国内産小麦粉食パン さとう はちみつ バター マーガリン 黒砂糖パン 油	牛乳 きなこ わかめ しらす干し 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン ホールコーン こまつな	734	28.6	
28 水	キムチチャーハン・くじらの竜田揚げ 中華スープ・フルーツヨーグルト	○	米 粒麦 油 小麦粉 かたくり粉 さとう	牛乳 豚肉 くじら肉 鶏肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさいキムチ ビーマン しめじ こまつな パイン缶 黄桃缶 りんご	564	27.6	
29 木	ごはん・サバのみそだれ焼き・もやしの甘酢和え 八戸せんべい汁・みかん	○	米 粒麦 さとう ごま ごま油 しらたき かやきせんべい	牛乳 サバ みそ 焼きちくわ わかめ 鶏肉	しょうが こまつな もやし きゅうり にんじん ごぼう まいたけ しめじ ねぎ みかん	539	24.3	
30 金	ビビンバ・しんとり葉のスープ 大學芋	○	米 粒麦 油 さとう ごま油 ごま さつまいも 水あめ	牛乳 たまご 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん しんとり葉 えのきだけ ねぎ	568	20.2	

《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 554 24.3