

2^{がつ}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	生 乳 す ぎ	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	
				きいろ		みどり			
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン			
				主食・おかず(主菜・副菜)・デザート	エネルギーになる (糖や力)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)			体の調子を整える (病気にかりにくくするなど)
2	月	丸パン・手作りメンチカツ コールスローサラダ・野菜スープ	○	国内産小麦粉丸パン バター マーガリン パン粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 たまご 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	574	26.4	
3	火	いわしのかば焼き丼・みぞれ汁 多度豆・オレンジ	○	米 粒麦 ごま かたくり粉 油 さとう	牛乳 まいわし 鶏肉 油揚げ わかめ かまぼこ(卵なし) 大豆 きなこ	しょうが にんじん はくさい しめじ だいこん こまつな オレンジ	586	25	
4	水	わかめごはん・ぎせい豆腐・肉じゃが・いちご	○	米 粒麦 ごま 油 さとう しらたき こんにやく じゃがいも	牛乳 炊きこみわかめ しらす干し 鶏ひき肉 豆腐 たまご 豚肉	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース いちご	587	26	
5	木	だいずい 大豆入りドライカレーライス・マセドアンサラダ・りんご	○	米 粒麦 油 アーモンド 小麦粉 じゃがいも さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーガン きゅうり ホールコーン りんご	546	19.5	
6	金	ホイコーロー丼・中華スープ・まっちゃミルクゼリー	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 わかめ 粉寒天 生クリーム	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ チンゲンサイ バイン缶	594	22.3	
9	月	イタリアンピラフ・ミラノ風チキンカツ ミネストローネ・オレンジ	○	米 粒麦 バター 油 パン粉 アーモンド オリーブ油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 粉チーズ レンズ豆 白いんげん豆	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パプリカ ホールコーン さやいんげん にんにく セロリ かぼちゃ キャベツ ホールトマト オレンジ	553	26	
10	火	豚すき丼・わかさぎのから揚げ みそ汁・オレンジ(はるみ)	○	米 粒麦 油 しらたき さとう かたくり粉 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかさぎ 大豆 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ はくさい えのきたけ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな オレンジ(はるみ)	559	25	
12	木	チリビーンズドッグ・ABCスープ・フルーツポンチ	○	国内産小麦粉コッペパン 油 アルファベットマカロニ さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ビザチーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ こまつな みかん缶 バイン缶 洋なし缶 パナナ	470	21.9	
13	金	エビクリームライス・野菜としらすのサラダ ブラウニー	○	米 粒麦 バター 油 小麦粉 ごま さとう アーモンド ミルクチョココレート	牛乳 鶏肉 豆乳 むきエビ 生クリーム しらす干し たまご	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ バセリ フロッコリー キャベツ きゅうり もやし	653	22.6	
16	月	カレーうどん・ピーズポテト・ぼんかん	○	油 さとう かたくり粉 冷凍うどん じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ぼんかん	478	20.7	
17	火	ゆかりごはん・魚のパン粉焼き・SDGsサラダ みそ汁・みかん	○	米 粒麦 ごま オリーブ油 パン粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 すずき ツナ缶詰 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ゆかり にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな みかん	548	26.1	
18	水	親子丼・きんぴらサラダ・みそ汁	○	米 粒麦 油 つきこんにやく さとう ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご あさり わかめ みそ 生揚げ	たまねぎ 干しいたけ にんじん グリーンピース ごぼう きゅうり もやし ホールコーン はくさい ねぎ こまつな	545	25.5	
19	木	ごはん・鮭のホイル焼き・野菜のごまじょうゆ和え みそ汁・みかん	○	米 粒麦 油 バター さとう ごま じゃがいも	牛乳 鮭 しらす干し 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし こまつな はくさい しめじ ねぎ みかん	492	24.2	
20	金	おかかチャーハン・鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もずくのかきたまスープ・清見オレンジ	○	米 粒麦 油 かたくり粉 じゃがいも ごま さとう ごま油	牛乳 かつおぶし しらす干し 鶏肉 もずく 豆腐 たまご	にんにく しょうが ねぎ ホールコーン こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ 清見オレンジ	560	24.3	
24	火	ツナポテトドッグ・洋風たまごスープ・ぶどうゼリーポンチ	○	ショートニングパン 油 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉 さとう	牛乳 ツナ缶詰 白いんげん豆 ビザチーズ 鶏肉 豆腐 たまご 粉寒天	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ホールコーン こまつな ぶどうジュース バイン缶	533	20.7	
25	水	しょうゆラーメン・わかさぎの甘辛揚げ・パナナ	○	油 ごま油 冷凍ちゃんぽん 小麦粉 かたくり粉 さとう アーモンド	牛乳 鶏肉 わかめ わかさぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ にんじん ホールコーン ねぎ にら もやし パナナ	440	19.3	
26	木	ごはん・さわらのしょうがみそ焼き・白菜のおひたし 沢煮鮎・いよかん	○	米 粒麦 さとう しらたき かたくり粉	牛乳 さわら みそ かつおぶし 鶏肉 油揚げ	しょうが はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ いよかん	473	22.8	
27	金	きのこごはん・たらの野菜炒めあんかけ みそ汁・国産ネーブルオレンジ	○	米 粒麦 さとう かたくり粉 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 油揚げ まだら 豚肉 生揚げ わかめ みそ	しめじ エリンギ まいたけ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ こまつな だいこん ねぎ ネーブルオレンジ	509	24.7	
《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	539	23.5