

12月のこんだてひょう

令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	牛 乳 の 有 無	材料と体内の働き			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 (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)	koal	g
2月	パンキンパン・ミートローフ マセドアンサラダ・キャベツスープ	○	パンキンパン パン粉 さとう じゃがいも 油 マカロニ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき 大豆 たまご 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり ホールコーン セロリー しめじ キャベツ こまつな	507	24.2
3火	ゆかりごはん・さわらのしょうが風味焼き 白菜のおひたし・沢煮椀・みかん	○	米 粒麦 白ごま さとう でんぶん	牛乳 ちりめんじゃこ さわら かつおぶし 鶏肉 油揚げ	ゆかり しょうが ねぎ はくさい こまつな にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう みずな みかん	495	24
4水	中華丼・たまごスープ 豆腐トナーツ	○	米 粒麦 油 でんぶん さとう バター 小麦粉	牛乳 豚肉 イカ エビ ほたてが い たまご 豆腐	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい こまつな 黒きくらげ にら ねぎ みずな	589	25.1
5木	ひじきごはん・ししゃものカレー揚げ 華風和え・みそけんちん汁・みかん	○	米 粒麦 油 さとう 小麦粉 ごま油 こんにやく じゃがいも	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ししゃも 大豆 みそ 豆腐	干しいたけ にんじん さやいんげん きゅうり だいこん にんにく ねぎ ごぼう みかん	511	22.4
6金	おおかチャーマン・レバーとポテトのナッツがらめ 中華スープ	○	油 米 粒麦 白ごま でんぶん じゃがいも さとう アーモンド ごま油	牛乳 かつおぶし しらす干し 豚レバー ほたてが い 豆腐 わかめ	にんにく しょうが ねぎ ホールコーン こまつな たまねぎ たけのこ 黒きくらげ みずな ねぎ	532	22.5
9月	雑穀ごはん・手作りさつまあげ 切り干し大根の炒め煮・白菜汁	○	米 ざっこくもち米 粟 でんぶん さとう 油 しらたき	牛乳 たら このしろ 豆腐 油揚げ 鶏肉	ごぼう にんじん 切り干し大根 干しいたけ はくさい えのきたけ みずな こまつな	538	23.2
10火	ごはん・じゃこのりふりかけ・芋煮 たまご焼き・りんご	○	米 粒麦 油 さとう こんにやく さといも	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし きざみのり あおのり たまご 大豆 鶏ひき肉 豚肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん にら しめじ まいたけ ねぎ りんご	577	26.2
11水	スパゲッティミートソース アーモンドじゃこサラダ・フルーツヨーグルト	○	オリーブ油 スパゲッティ 油 小麦粉 さとう アーモンド	牛乳 豚レバー 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン バイン缶 黄桃缶 パナナ	563	24.7
12木	きんぴらごはん・たらのから揚げおろしがけ ごまポテト・みそ汁・みかん	○	米 粒麦 油 しらたき ごま油 さとう 白ごま でんぶん バター 小麦粉 じゃがいも 白すりごま	牛乳 豚肉 すけそうたら 大豆 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん かぶ ねぎ みかん	563	25.2
13金	ごはん・小松菜つくね・おおか和え くじら汁・みかん	○	米 粒麦 油 でんぶん さとう 白ごま こんにやく じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 かつおぶし くじら みそ	こまつな しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん たまねぎ しめじ みかん	565	22.3
16月	セレクト揚げパン(きな粉・ココア・まっちゃ) コーンサラダ・肉団子スープ	○	ミルクパン さとう 油 パン粉 でんぶん じゃがいも	牛乳 きな粉 ハム 鶏ひき肉 チーズ	キャベツ きゅうり ホールコーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん みずな	507	20.4
17火	ごはん・鯖の西京焼き・ツナとわかめのサラダ みそ汁・みかん	○	米 粒麦 さとう 油 じゃがいも	牛乳 さわら みそ 糸寒天 ツナ缶詰 わかめ 大豆 油揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな レモン ねぎ みずな みかん	539	25.3
18水	ごはん・鮭のパン粉焼き・ごもきんぴら かきたま汁・みかん	○	米 粒麦 オリーブ油 パン粉 油 こんにやく じゃがいも さとう 白ごま でんぶん	牛乳 サケ 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご わかめ	にんにく ごぼう にんじん えのきたけ みずな こまつな みかん	556	23.8
19木	ごはん・白菜と生揚げのみそ炒め わかめスープ・ホワイトゼリーポンチ	○	米 粒麦 油 さとう でんぶん 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 ほたてが い 豆腐 わかめ 粉寒天 カルピス	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい こまつな 黒きくらげ みずな ねぎ りんご缶詰 もも缶詰	607	24.9
20金	ほうとう風うどん・小魚のから揚げ たまご野菜炒め・みかん	○	油 冷凍うどん 小麦粉 でんぶん	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ みそ きびなご たまご ツナ	ごぼう 干しいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ しょうが にんにく もやし もやし ホールコーン こまつな みかん	569	29.7
23月	ごはん・鉄火みそ・魚のから揚げ南蛮だれ もやしの甘酢煮・すまし汁	○	米 粒麦 油 さとう 白ごま でんぶん 小麦粉 油 ごま油 さといも	牛乳 みそ 大豆 まだい 糸寒天 油揚げ 豆腐 わかめ	ごぼう たまねぎ きゅうり にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	573	25.4
24火	カラフルピラフ・フライドチキン ジュリエンスープ・あしたばチーズケーキ	○	米 粒麦 バター 油 アーモンド でんぶん 上新粉 小麦粉 さとう	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 ベーコン かまぼこ たまご 生クリーム クリームチーズ	にんじん たまねぎ ビーマン パブリカ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ セロリ ホールコーン あしたば粉 レモン	640	22.1
25金	ハヤシライス・シーフードサラダ りんご	○	米 粒麦 油 小麦粉 バター さつまいも 白ごま さとう ねりごま	牛乳 豚肉 レンズ豆 イカ たこ	にんにく しょうが にんじん エリンギ マッシュルーム たまねぎ グリンピース トマトジュース キャベツ きゅうり りんご	636	24.6

《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、献立や材料が変更になることがあります。》

月平均 559 24.2