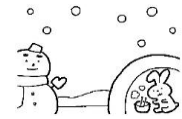




12月 きゅうしょくこんだてひょう



令和 7 年 11 月 28 日
江戸川区立宇喜田小学校
校 長 青 山 美 和 子

～きゅうしょくもくひょう：なごやかにしょくじをしよう～

にち	ぎゅう にゅう	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う め い			(中学年) エネルギー たんぱくしつ えんぶん	
			あか	き	みどり		
			おもに からだをつくる	ねつやちからの もとになる	からだのちようしを ととのえる		
1 月	○	ごはん	おからいりメンチカツ ほうれんそうのごまあえ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう(飲用) ひじき ぶたにく おから とうにゅう ちくわ(卵無) とりにく とうふ たら	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ	599 kcal 25.4 g 20.9 g 1.8 g
2 火	○	ごはん エコふりかけ	さけのちゃんちゃんやきふう あおのりいもち きのこのおろしじる	かつおぶし ぎゅうにゅう(飲用) みそ さけ あおのり とりにく とうふ	こめ むぎ さとう ごま さとう パター じゃがいも でんぶん あぶら	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ ねぎ だいこん こまつな	604 kcal 26.0 g 19.3 g 1.3 g
3 水	○	ヨーグルトトースト	チキンとまめのトマトスープに ブロッコリーとツナのサラダ くだもの(ゆめおれんじ)	ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう(飲用・調理用) とりにく だいず ツナ	しよくばん さとう パター あぶら じゃがいも ごま	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ ゆめおれんじ	518 kcal 25.5 g 21.3 g 1.8 g
4 木	○	郷土料理-京都府- まつぶたずし	あつあげとぶたにくのたいたん きょうふうみそしる	かまぼこ(卵無) たまご サバ のり ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく なまあげ とうふ みそ おかか	こめ さとう あぶら ごま こんにやく でんぶん さいとも	にんじん しいたけ かんぴょう たまねぎ こねぎ だいこん しめじ こまつな	547 kcal 25.0 g 19.6 g 2.1 g
5 金	○	つけみそラーメン	やきししやも パリパリかいそうサラダ くだもの(きっかみかん)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう(飲用) ししやも かいそうミックス ハム	ラーメン ごまあぶら あぶら ラード ごま さとう じゃがいも	もやし しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん コーン にら キャベツ きゅうり こまつな みかん	568 kcal 27.4 g 22.9 g 2.1 g
8 月	○	「御事納め(12/8)」行事食 ゆかりごまごはん	とうふのふかふかあげ はくさいのかおりづけ おことじる	ぎゅうにゅう(飲用) とうふ たら さくらえび おかか とりにく あずき みそ	こめ むぎ ごま やまいも さとう でんぶん あぶら こんにやく さいとも	ゆかり にんじん ねぎ はくさい きゅうり レモン ごぼう だいこん こねぎ	539 kcal 25.1 g 17.0 g 2.1 g
9 火	○	ほうれんそうの キーマカレーライス	アーモンドサラダ いちごとうにゅうかんてんポンチ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう(飲用) ハム かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう アーモンド	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン いちご みかん おうとう ぶどう	668 kcal 23.3 g 24.2 g 1.8 g
10 水	○	ごはん	ぶりのからあげ かぼすだれ こまつなのおひたし まろやかとうにゅうとんじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう(飲用) ぶり おかか ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	しょうが かぼす こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ こねぎ りんご	610 kcal 26.1 g 22.5 g 1.8 g
11 木	○	ホイコーローどん	パンサンズー(はるさめサラダ) ちゅうかスープ	ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうにゅう(飲用) ハム とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ビーマン にんじん きゅうり もやし しいたけ はくさい こまつな	575 kcal 23.4 g 21.5 g 2.4 g
12 金	○	世界の料理-ギリシャ- まるパン	ムサカ(ギリシャふうグラタン) ホリアティキサラダ(いなかふうサラダ) レヴィシアスーパ(ひよこまめのスープ)	ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ぶたにく とうにゅう チーズ ペーコン とりにく ひよこまめ	まるばん じゃがいも オリーブ油 さとう あぶら バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト なす キャベツ きゅうり 赤たまねぎ パプリカ トマト レモン セロリー パセリ	564 kcal 26.7 g 26.1 g 2.2 g
15 月	○	こうやどうふのたまごとじどん	わふうこまつなサラダ たまねぎとじゃがいもみそしる	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう(飲用) ツナ なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン	566 kcal 26.8 g 18.8 g 2.4 g
16 火	○	てづくりレーズンロールパン おはなし給食	ペーコンときのこのサラダ ニューイングランドふうクラムチャウダー くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ペーコン レンズまめ とうにゅう あさり チーズ なまクリーム	きょうりきこ さとう あぶら バター はちみつ じゃがいも コンスターチ	ほしぶどう しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリー マッシュルーム パセリ バナナ	602 kcal 23.5 g 21.4 g 1.9 g
17 水	○	あんかけチャーハン	じゃがいもとレバーのマリアナソース わかめのちゅうかあえ	たまご ぶたにく えび ぎゅうにゅう(飲用) だいず わかめ	こめ むぎ ラード ごまあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも はるさめ ごま	ねぎ しょうが にんにく しいたけ にんじん キャベツ たけのこ コーン はくさい きゅうり	589 kcal 25.5 g 21.6 g 1.9 g
18 木	○	ごはん	あじのねぎしおやき ごぼうとれんこんのかりんとうふう きのこのごまみそしる くだもの(みはや)	ぎゅうにゅう(飲用) あじ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも ごま	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん しめじ えのきたけ エリンギ だいこん みかん(みはや)	566 kcal 23.6 g 16.8 g 1.8 g
19 金	○	あおだいずごはん	ちやわんむし さつまいものてんぶら ミネラルサラダ	あおだいず ぎゅうにゅう(飲用) たまご とりにく かまぼこ(卵無) えび ひじき あぶらあげ	こめ もちごめ ごま でんぶん さつまいも こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	たけのこ しいたけ こまつな キャベツ にんじん きりぼしだいこん	573 kcal 24.5 g 17.8 g 1.9 g
22 月	○	「冬至(12/22)」行事食 かぼちやいりけんちんうどん	きびなごのごまがらめ ゆずドレッシングサラダ しんげんもちふうしらたまだんご	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう(飲用) きびなご わかめ とうふ きなこ	さいとも うどん でんぶん あぶら さとう ごま しらたまこ	だいこん にんじん はくさい しめじ かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ゆず	525 kcal 24.5 g 16.9 g 2.0 g
23 火	○	ごまごはん	さばのみそに いとかんてんのサラダ かぶのかきたまじる くだもの(きっかみかん)	ぎゅうにゅう(飲用) サバ みそ かんてん ツナ とうふ たまご	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	しょうが キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ かぶ しいたけ ねぎ みかん	596 kcal 26.3 g 21.6 g 1.6 g
24 水	○	*セレクト給食*～チキンのセレクト～ カラフルガーリックライス	A:タンドリーチキン/ B:チキンのマーマレードやき こめコマカロニのミネストローネ こまつなケーキ Xmasバージョン	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく ペーコン レンズまめ とうにゅう	あぶら こめ むぎ オリーブ油 じゃがいも こめコマカロニ こむぎこ こめこ さとう	にんにく にんじん コーン パセリ マーマレード オレンジジュース レモン セロリー たまねぎ キャベツ ホールトマト こまつな いちご	650/655 kcal 22.7/22.8 g 24.1/24.0 g 2.0/2.0 g (A/B)

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。
食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。
テーブルクロスのご準備をお願いします。給食当番の際にはマスクを着用しますので、マスクをランドセルに常備するようにお願いいたします。