



12月 きゅうしょくこんだてひょう

～きゅうしょくもくひょう：かぜをよぼうするしょくじをしよう～



令和 6 年 11 月 29 日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

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	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを ととのえる		
2月		音楽学習発表会 振替休日					
3火	○	ごはん	ぶりのからあげかぼすだれ ほうれんそうのごまあえ あつあげのみそしる きつかみかん	ぎゅうにゅう(飲用) ぶり やきちくわ(卵無) なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	しょうが かぼす ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ みかん	596 kcal 25.4 g
4水	○	あつあげとぶたにくの みそいためどん	きんぴらサラダ えのきのうまみじる	ぶたにく ぶたにく みそ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう(飲用) とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン ごぼう にんじん きゅうり もやし コーン えのき だいこん ねぎ	590 kcal 24.0 g
5木	○	ホットドッグ	こまつなサラダ ニューイングランドふうクラムチャウダー バナナ	ウインナー(乳卵無) ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ツナ ベーコン レンズまめ とうにゅう あさり えび チーズ なまクリーム	むえんパン あぶら さとう じゃがいも コーンスターチ	キャベツ こまつな にんじん きゅうり レモン セロリ たまねぎ マッシュルーム パセリ パナナ	588 kcal 25.8 g
6金	○	「御事納め(12/8)」行事食 しめじとさけのごはん	ししゃものカレーあげ わかめのごまずあえ おことじる	わかめ さけ のり ぎゅうにゅう(飲用) ししゃも とりにく とうふ あずき みそ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま こんにやく さといも	しめじ こまつな にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん こねぎ	530 kcal 25.8 g
9月	○	ごはん	おからいりメンチカツ もやしとコーンのおかかあえ なめこのみそしる りんご	ぎゅうにゅう(飲用) ひじき ぶたにく おから とうにゅう おかか みそ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし コーン レモン だいこん なめこ ねぎ りんご	589 kcal 23.0 g
10火	○	ほうれんそうの キーマカレーライス	ブロッコリーとチーズのサラダ サイダーポンチ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう(飲用) チーズ かんてん	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ ぶどうジュース みかん バイン もも	652 kcal 23.2 g
11水	○	ガーリックトースト ショコラオレンジパン	チキンとまめのトマトスープに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく だいず ハム	しよパン コッペパン バター ミルクチョコレート あぶら じゃがいも さとう アーモンド	にんにく パセリ マーマレード みかん セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり コーン	567 kcal 24.4 g
12木	○	おあげのたまごとじどん	たまねぎとわかめのわふうサラダ だいこんのごまみそしる はやか	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう(飲用) わかめ ツナ おかか とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう あげだま ごまあぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ はねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのき こまつな みかん	633 kcal 26.8 g
13金	○	ごはん じゃこごまふりかけ	さけのちゃんちゃんやき こまつないりいももち きのこのおろしじる	ちりめんじゃこ かつお にぼし あおのり みそ ぎゅうにゅう(飲用) さけ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう ごま バター 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 こまつな えのき なめこ ねぎ だいこん	614 kcal 25.2 g
16月	○	あんかけチャーハン	いかとだいずのチリソース わかめとはくさいのちゅうかあえ	たまご ぶたにく えび ぎゅうにゅう(飲用) だいず いか 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	614 kcal 26.4 g
17火	○	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) レヴィシアスーパー(ひよこまめのスープ) オレンジ	ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ぶたにく とうにゅう チーズ ベーコン ひよこまめ	まるパン じゃがいも オリーブゆ 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 トマト なす キャベツ きゅうり 赤たまねぎ パプリカ レモン セロリ パセリ オレンジ	582 kcal 25.4 g
18水	○	あおだいずごはん	とうふのふかふかあげ はくさいのかおりづけ まるやかとうにゅうとんじる りんご	あおだいず ぎゅうにゅう(飲用) とうふ たら さくらえび おかか ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ もちごめ ごま やまいも さとう でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん ねぎ はくさい きゅうり レモン たまねぎ こねぎ りんご	588 kcal 25.8 g
19木	○	ごはん キムムッチ(のりのふりかけ)	チーズいりケランマリ(かんこくふうたまごやき) だいずもやしのいろどりナムル かんこくふうにくじゃが	のり ぎゅうにゅう(飲用) とりにく たまご チーズ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも しらたき	にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ こまつな もやし しょうが たけのこ しいたけ	613 kcal 27.1 g
20金	○	「冬至(12/22)」行事食 かぼちゃ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	さといも 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	572 kcal 27.2 g
23月	○	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 きつかみかん	ぎゅうにゅう(飲用) さば 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 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
24火	○	「クリスマス(12/25)」行事食 *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:チキンのパーベキューソース 米粉マカロニのミネストローネ こまつなケーキ クリスマスバージョン	ぎゅうにゅう(飲用・調理用) とりにく ベーコン レンズまめ たまご	こめ むぎ あぶら オリーブゆ じゃがいも こめこマカロニ こむぎこ さとう パター ふんとう	にんにく にんじん コーン パセリ セロリ たまねぎ キャベツ ホールトマト こまつな いちご	A:663 kcal B:666 kcal A:23.5 g B:23.6 g

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。