



12がつ こんだてひょう

令和7年11月28日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。納入の関係で食材が変更になる場合があります。

| 日 | こんだてめい | 牛乳 | あか 血や肉、骨になる | きいろ 熱や力の元になる | みどり 体の調子を整える | 1人分 [※] たんぱく質 食塩相当量 |
|-----|---|----|--|---|---|------------------------------------|
| 1月 | かんこくのりょうり ごはん スンドゥブチゲ わかさぎのごまからあげ チョレギサラダ みかん | | ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ たまご わかさぎ わかめ のり | こめ むぎ ごまあぶら はちみつ ごま でんぶん あげあぶら さとう | にんにく しょうが ねぎ はくさい はくさい(キムチづけ) だいこん にんじん キャベツ もやし こまつな みかん | 546 kcal 23.9 g 2.1 g |
| 2火 | ごはん おかられんこんメンチカツ ぶたしゃぶあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる | | ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご わかめ だいす みそ | こめ むぎ こむぎこ パンこ あげあぶら さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも | たまねぎ キャベツ れんこん にんじん こまつな えのきたけ | 647 kcal 24.0 g 2.6 g |
| 3水 | こまつなクッキーパン おだんごスープ うみのさちサラダ いちご | | ぎゅうにゅう とりにく おから とうふ えび いか | パン バター さとうアーモンド こむぎこ オリーブオイル あぶら パンこ じゃがいも | こまつな にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン いちご | 586 kcal 24.6 g 2.2 g |
| 4木 | きゅうしょくから SDGsをかんがえよう ごはん リサイクルふりかけ サバのたつたあげ こまつなのおひたし かぶのはいりみそしる みかん | | こんぶ ぎゅうにゅう サバ みそ あぶらあげ | こめ むぎ さとう でんぶん あげあぶら じゃがいも | しょうが もやし こまつな にんじん コーン かぶ みかん | 569 kcal 23.7 g 2.3 g |
| 5金 | えびクリームライス わかめとツナのサラダ オニオンとむぎのスープ | | えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ わかめ ツナ | こめ むぎ バター こめこ さとう ごまあぶら あぶら オリーブオイル | たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム パセリ キャベツ もやし コーン えのきたけ | 553 kcal 24.2 g 2.5 g |
| 8月 | インドネシアのりょうり ナシゴレン あおなのしおいため ソトアヤム (とりにくのスープ) ピサン・ゴレン (あげバナナ) | | ぶたにく えび ぎゅうにゅう とりにく | こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも はるさめ さとう でんぶん こむぎこ あげあぶら ふんとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ レモン もやし パナナ | 547 kcal 20.8 g 2.3 g |
| 9火 | おやこどん ふろふきだいこん さわにわん はやか | | とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ わかめ | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも | たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ こまつな はやか | 544 kcal 23.7 g 2.6 g |
| 10水 | ふゆやさいかレーライス あげとうふサラダ ぶどうかんてんフルーツポンチ | | とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう とうふ おかか ちりめんじゃこ かんてん | こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ あげあぶら ごまあぶら さとう ごま | たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご ほうれんそう キャベツ こまつな ぶどうジュース パイン缶 もも缶 ぶどう缶 レモン | 655 kcal 22.2 g 2.0 g |
| 11木 | やまなしけんのりょうり ほうとう さけのあまからソース やさしくきわめのもの くろみつきなこもち | | ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう さけ くきわかめ とうふ きなこ | ほうとう でんぶん あげあぶら さとう ごまあぶら あぶら しらたまこ くらざとう | だいこん にんじん はくさい かぼちゃ しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな | 563 kcal 25.6 g 2.3 g |
| 12金 | ごはん ゆずみそめ あつあげとじゃがいものバターしょうゆに あさりいりすましじる | | ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく あつあげ とりにく あさり わかめ | こめ むぎ でんぶん あげあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにゃく バター | ゆず にんにく にんじん だいこん ねぎ こまつな | 534 kcal 22.3 g 2.2 g |
| 15月 | ごもくおこわ ししゃものりあげ ぶたバラとだいこんのもの とりにくのよしのじる みかん | | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも やきのり ぶたにく とうふ わかめ | こめ もちこめ さとう でんぶん あげあぶら あぶら | にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな えのきたけ みかん | 549 kcal 23.4 g 2.1 g |
| 16火 | ごはん おさかなハンバーグ いそべあえ しわすに | | ぎゅうにゅう まさば とりにく ぶたにく こうやとうふ たまご きざみのり ちくわ やきとうふ こんぶ | こめ むぎ あぶら パンこ さとう でんぶん こんにゃく さといも | たまねぎ しょうが だいこん もやし キャベツ こまつな にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん | 578 kcal 28.3 g 1.7 g |
| 17水 | てつくりココアセサミパン ボークシチュー だいずのサラダ りんご | | ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく みそ だいす わかめ チーズ | こむぎこ さとう あぶら ごま バター オリーブオイル ごま こむぎこ じゃがいも はちみつ ごまあぶら | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ かぶ トマトジュース キャベツ もやし こまつな りんご | 652 kcal 23.5 g 1.7 g |
| 18木 | ぶたにくキャベツどん あおのりポテトだいず とうがんのひきにくあんスープ | | ぶたにく みそ あつあげ ぎゅうにゅう だいす あおのり たまご | こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも あげあぶら でんぶん | しょうが りんご たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん とうがん こまつな | 602 kcal 25.5 g 2.1 g |
| 19金 | すずしるごはん たらけんちんむし しらたきのつるつるいため むらくもじる はやか | | ぎゅうにゅう とうふ えび たら ぶたにく たまご | こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん しらたき ごまあぶら じゃがいも おふ | だいこん かぶ しいたけ ねぎ にんじん もやし コーン えのきたけ こまつな はやか | 545 kcal 27.4 g 2.3 g |
| 22月 | とうじの りょうり ゆかりごはん あかうおのゆずみそやき かぼちゃとあずきのとこに うんもじる みかん | | ぎゅうにゅう あかうお みそ あずき ぶたにく あぶらあげ | こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら こんにゃく | ゆかり ゆず かぼちゃ にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ しいたけ こまつな みかん | 532 kcal 22.7 g 2.4 g |
| 23火 | リザーフきゅうしょく スパゲッティきのこクリームソース だいずのサラダ えらびます ●スイートポテト ●かぼちゃのドーナッツ | | パーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ だいす | あぶら スパゲッティ バター こむぎこ さとう ごま | たまねぎ パセリ にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム こまつな キャベツ コーン | 624 kcal 23.8 g 1.6 g |
| 24水 | こまつなとチーズのツリーパン フライドチキン ベーコンきのこサラダ レンズまめのトマトスープ ゆめオレンジ | | とうふ チーズ ぎゅうにゅう とりにく パーコン レンズまめ | さとう バター こむぎこ しょうしんこ あげあぶら あぶら オリーブオイル じゃがいも | こまつな にんにく レモン セロリ しめじ キャベツ にんじん コーン しょうが たまねぎ エリンギ トマト缶 ゆめオレンジ | 597 kcal 26.1 g 2.4 g |

※物質等の都合により献立を変更することがあります。

8日(月) インドネシアの料理

インドネシアには東京都の友好都市ジャカルタがあります。ナシゴレンはインドネシアの代表的な料理です。



11日(木) 山梨県の料理

ほうとうは、山梨県を中心とした郷土料理です。幅の広い麺を野菜と共にみそ仕立ての汁で煮込みます。



23日(火) リザーフ給食

リザーフとは、「予約する」という意味があります。今回は、「スイートポテト」又は「かぼちゃのドーナッツ」を選びます。

22日(月) 冬至の料理

今年の冬至は12月22日です。日本では、冬至の日に栄養満点のかぼちゃを食べ、温かいゆず湯に入ると病気になるいと言われています。また、「ん」のつく食べ物食べると縁起が良いと言われ、それらは「運盛り」と呼ばれます。この日は、かぼちゃ、ゆず、「ん」のつく食べ物を多く使用します。

