



れいわ ねんど
令和4年度

12月 ^{がっ}

こんだてひょう



すみだ くりつ まくかわ しょうがっ こう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			熱量 Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず					
1	木	えびクリーム ライス		ぱりぱりサラダ りんご	682	22.0	むぎえび 粉チーズ 牛乳 とりにく	バター 米 油 小麦粉 ワンタンのかわ	りんご にんじん たまねぎ マッシュルーム えのき キャベツ きゅうり
2	金	豚飯		パンサンスー 五目スープ みかん	630	21.4	ぶたにく 牛乳 はるさめ とりにく わかめ	ごま 米 油 砂糖	干しいたけ 青梗菜 キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ みかん
5	月	コッパン		魚のさっぱりソース オニオンドレッシングサラダ 卵スープ りんごゼリー	612	30.4	たまご 牛乳 ホキ ぶたにく 粉寒天 わかめ 粉ゼラチン	パン ごま でんぷん 砂糖 油 じゃがいも	りんごジュース にんじん キャベツ もやし きゅうり えのき たまねぎ たけのこ
6	火	ソース やきそば		サターアUNDERギー りんご	704	23.2	ぶたにく 牛乳 たまご あおのり	ごま 油 中華麺 黒砂糖 小麦粉	りんご 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし にんじん
7	水	ごはん		にくじゃが かきたまじる	661	27.0	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	米 砂糖 系こんにやく じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな
8	木	鶏肉と野菜の そぼろどん		切り干し大根の炒め煮 青梗菜と豆腐のスープ	699	29.7	牛乳 たまご ぶたにく とりにく 大豆 油揚げ ベーコン とうふ	ごま 米 油 砂糖 砂糖	たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ きりぼし大根 しめじ
9	金	チリビーンズ サンド		小魚入りサラダ ポトフ	597	25.1	牛乳 小女子 ぶたにく 大豆 わかめ	パン ごま でんぷん 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ ホールトマト ピーマン にんじん きゅうり パセリ
12	月	ごはん		ししゃもの南蛮漬け アーモンドあえ 豚汁	651	24.5	牛乳 ししゃも ぶたにく みそ とうふ	ごま アーモンド 米 油 でんぷん 砂糖 こんにやく じゃがいも	ねぎ キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん 干しいたけ
13	火	フィッシュ バーガー		トックスープ りんご	642	30.5	たまご 牛乳 メルルーサ とりにく わかめ	パン パン粉 ごま 油 小麦粉 トック	りんご キャベツ にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな りんご
14	水	きつね ごはん		いかのみそやき からしあえ 石狩汁	711	35.9	牛乳 いか 油揚げ みそ 鮭 わかめ みそ とうふ	ごま 米 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし こまつな 干しいたけ ねぎ
15	木	スパゲティー ビーンズ ソース		豆乳ドレッシングサラダ みかん	653	23.6	牛乳 ぶたにく 豆乳 大豆	バター スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン みかん
16	金	おかかごはん		いりどり さつま汁	648	23.4	牛乳 とりにく とうふ みそ	ごま 油 こんにやく 米 じゃがいも さつまいも	にんじん ごぼう たけのこ だいこん 干しいたけ
19	月	ごはん		魚の麹塩焼き ごまあえ みそ汁	623	27.1	牛乳 鮭 とうふ みそ わかめ	ごま 米 砂糖	キャベツ もやし こまつな たまねぎ ねぎ
20	火	きなこ揚げ パン		ワンタンスープ ミックスフルーツ	652	18.9	牛乳 きなこ ぶたにく	パン ごま 砂糖 油 ワンタンの皮	もも(缶) ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ みかん(缶) パイン(缶)
21	水	カレーライス		海藻サラダ オレンジつぶつぶゼリー	705	18.9	牛乳 ぶたにく 粉寒天 海藻ミックス	バター ごま 油 米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり みかん(缶) オレンジジュース
22	木	ほうとう うどん		白玉ぜんざい りんご	595	23.5	豚肉 牛乳 油揚げ あずき みそ	里芋 砂糖 うどん 白玉粉	干しいたけ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな
23	金	バターライス		とりの空揚げ コーンサラダ オニオンスープ キャロットケーキ	707	23.1	牛乳 ベーコン たまご とりにく	バター 米 油 砂糖 小麦粉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：病気を予防する食生活を身につけよう