



れいわ ねんど
令和2年度

12月

がっ

こんだてひょう



すみだくりつまくわしょうがっこう
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)	おもにからだのちょうしを 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	火	ごはん		魚のニンニクみそやき アーモンドあえ 味噌汁	618	28.4	牛乳 鮭 みそ あぶらあげ わかめ	米 アーモンド さとう	にんじん はくさい ほうれん草 ねぎ
2	水	明日葉パン		小松菜のグラタン かぶのスープ	603	24.7	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 ベーコン	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん 小松菜 干しいたけ
3	木	チャーハン		パンサンスー わかめスープ	587	21.1	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	米 油 はるさめ さとう ごま	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ
4	金	むぎごはん		小魚のからあげ ちくわと野菜のごましょうゆ どさんこ汁	591	24.4	牛乳 きびなご ちくわ 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 でんぷん ごま 砂糖 じゃがいも バター	キャベツ にんじん 小松菜 ホールコーン ねぎ
7	月	鮭ご飯		豚肉の生姜炒め さつま汁	699	29.9	牛乳 わかめ 鮭 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま 油 砂糖 でんぷん こんにゃく さつまいも	にんじん キャベツ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ
8	火	セルフ いかフライ サンド		卵スープ くだもの	588	26.4	牛乳 いか 卵 豚肉	パン 油 じゃがいも でんぷん パン粉	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 小松菜
9	水	カレー ライス		大根サラダ フルーツゼリー	692	18.5	牛乳 豚肉 わかめ 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ ごま 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ みかん パイナップル もも
10	木	ごはん		肉豆腐 じゃこあえ のっぺい汁	612	26.4	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 生揚げ	米 糸こんにゃく 砂糖 里いも でんぷん	たまねぎ にんじん 小松菜 はくさい ほうれん草 だいこん
11	金	コーンライス		魚のオニオンソース ひよこ豆のスープ 糸寒天のサラダ	637	25.3	牛乳 鶏肉 メルルーサ ベーコン ひよこまめ	米 麦 バター でんぷん 砂糖 油	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ きゅうり
14	月	じゃこ ごはん		家常豆腐 中華スープ	683	30.2	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ベーコン	米 油 砂糖 でんぷん	たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ もやし
15	火	エビ クリーム ライス		ばりばりポテトサラダ くだもの	698	23.2	鶏肉 牛乳 えび チーズ	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり
16	水	ごはん		いわしのつみれ汁 肉じゃが	647	25.4	牛乳 いわしのつみれ みそ 豚肉	米 でんぷん さといも 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ
17	木	さつまご飯		鶏のみそ焼き ごまあえ 田舎汁	674	27.2	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 さつまいも 油 ごま 砂糖 じゃがいも	ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ だいこん
18	金	魚の チリソース バーガー		ビーンズサラダ 鶏ささみスープ	602	34.4	牛乳 メルルーサ 大豆 ひよこ豆 鶏ささみ	パン 油 でんぷん 砂糖	キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり たまねぎ たけのこ
21	月	ほうとうどん		ゆずあえ 大学カボチャ	696	22.9	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ほうとう 油 水あめ 砂糖 ごま	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい 小松菜 ゆず
22	火	茶飯		おでん 野菜の塩もみ風 くだもの	585	20.4	牛乳 こんにゃく がんもどき さつまあげ つみれ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ きゅうり
23	水	ごはん		サバの味噌煮 からしあえ けんちん汁	643	27.8	牛乳 さば みそ 鶏肉 とうふ	米 砂糖 油 こんにゃく 里芋	ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 ごぼう だいこん
24	木	チキンピラフ		にんじんソースサラダ パンプキンシチュー	683	20.1	牛乳 鶏肉	米 バター 油 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン マッシュルーム
25	金	バターロール		フライドチキン ジャーマンポテト キャベツスープ	588	25.2	ショア 鶏肉 ベーコン	パン 油 小麦粉 バター じゃがいも	キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん 小松菜

☆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。

☆25日は、乳酸菌飲料のセレクトです。

今月の目標：なかよく楽しく食べよう

