



1月こんだてひょう



れいわ ねん
令和7年

すみだくりつき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			エネルギー 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 (ぎいろ)	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)
		しゆしょく	ぎゅう にゅう	おかず					
8	水	黒砂糖パン		ポトフ フルーツヨーグルトかけ	563	21.5	牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	パン ジャガイモ 砂糖	ハイン缶 たまねぎ にんじん キャベツ みかん缶 もも缶
9	木	ごはん		シシャモの二色巻き ごまあえ 豚汁	617	26.1	牛乳 チーズ 豚肉 ししゃも みそ 豆腐	ごま 米 ジャガイモ 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 油 こんにゃく	キャベツ もやし 小松菜 ごぼう にんじん だいこん ねぎ
10	金	カうどん		おひたし りんご	569	23.8	牛乳 豚肉 油揚げ	もち スパゲティー 砂糖 うどん	にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし りんご
14	火	きなこアーモンド サンド		ポークビーンズ 小魚のサラダ	689	26.1	牛乳 豚肉 きなこ 大豆 ちりめんじゃこ	パン マーガリン アーモンド はちみつ 油 小麦粉 砂糖 ジャガイモ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
15	水	スパゲティー ミートソース		糸こんにゃくサラダ オニオンスープ	612	26.1	牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン 大豆	バター スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ にんじん ホールトマト ピーマン きゅうり 玉ねぎ
16	木	サバと野菜のそぼろ丼		磯香あえ 石狩汁	623	29.1	牛乳 さば みそ のり 鮭 わかめ みそ とうふ	ごま 米 麦 油 砂糖 ごま ジャガイモ	玉ねぎ にんじん れんこん 干しいたけ 白菜 えのき 小松菜 大根
17	金	ガーリックトースト		パンプキンスープ アーモンドあえ	582	21.8	牛乳 鶏肉	パン マーガリン アーモンド 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ キャベツ にんじん 小松菜 にんにく
20	月	梅おかかごはん		魚の香味焼き ごま酢あえ すまし汁	599	27.5	牛乳 削り節 ぶり みそ 削り節 寒天 とうふ わかめ	ごま 米 麦 砂糖	梅干し ねぎ 白菜 もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ えのき
21	火	ごはん		高野とうふの卵とし こづゆ みかん	561	24.1	牛乳 卵 凍りとうふ ちくわ とうふ	米 砂糖 しらだき さといも	にんじん ごぼう だいこん きくらげ 小松菜 みかん
22	水	ソース焼きそば		大学いも りんご	626	19.4	牛乳 豚肉 あおのり	ごま 油 中華めん さつまいも 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん りんご
23	木	ミルクパン		いかのかりんあげ かりかりサラダ みかん	610	27.9	牛乳 いか	パン 油 でんぷん ワンタンの皮 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん みかん
24	金	切り干し大根ごはん		魚の若草あげ もやしの甘酢あえ みそ汁	688	30.9	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ ホキ 卵 みそ わかめ とうふ	ごま 米 油 砂糖 小麦粉	切り干し大根 にんじん
27	月	きなこ揚げパン		マーボーじゃが りんご	572	17.4	牛乳 豚肉 みそ	パン 油 砂糖 ジャガイモ でんぷん	玉ねぎ ねぎ りんご
28	火	チャーハン		魚の南蛮漬け キャベツとえのきのおひたし 卵スープ	648	29.1	牛乳 豚肉 卵 メルルーサ 鶏肉 わかめ	米 油 でんぷん 砂糖	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ えのき キャベツ
29	水	わかめうどん		小松菜蒸しパン 大学いも	584	20.9	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ わかめ	マーガリン うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜
30	木	麦入りごはん		茎わかめあえ 魚のフライ さつまいも みかん	673	26.0	牛乳 卵 茎わかめ メルルーサ 鶏肉 とうふ みそ	生パン粉 米 麦 砂糖 油 小麦粉 こんにゃく さといも	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう にんじん だいこん
31	金	じゃこ菜めし		小アジの南蛮漬け 呉汁 野菜の酢の物	697	30.8	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ こあじ 豚肉 とうふ 大豆 みそ	ごま 米 砂糖 油 ジャガイモ	にんじん だいこん だいこん葉 もやし きゅうり ねぎ 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。

今月の目標：バランスよく食べて健康な体をつくろう。

