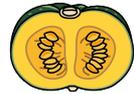




12月

こんだてひょう



令和6年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
2月	おやこどん		かわりづけ いなかじる	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 三温糖 でんぶん 上白糖 ごま油 油 じゃ がいがいも	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが だいこん ねぎ こまつな	563	24.5			
3火	わかめごはん		コロッケ もやしのピリピリ みぞれじる	炊き込みわかめ 牛乳 豚ひき肉 鶏肉	米 米粒麦 じゃがいがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま油 上白糖	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ えのきたけ しめじ だいこん こまつな	592	19.9			
4水	きなこトースト		ポークシチュー ブロッコリーのサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 金時豆	食パン ソフトタイプ マーガリン はちみつ 油 赤ざらめ じゃがいがいも 小麦粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ホールコーン	586	24.1			
5木	ごはん		さわらのさいきょうやき あおなとえのきだけのおひたし のっぺいじる	牛乳 さわら 西京みそ 糸削り 鶏肉 生揚げ	米 上白糖 さといも こんにやく でんぶん	しょうが こまつな もやし えのきたけ にんじん ごぼう しょうが だいこん	532	26.0			
6金	日本のきょうどりょうり〜みえけん〜			豚肉 赤みそ 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 白いんげん	冷凍うどん 油 上白糖 ごま油 でんぶん さつまいも 三温糖 白玉 粉 黒ごま	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん 干しいたけ たまねぎ しめじ こまつな	596	22.5			
9月	クリームソース スパゲティ		しらすあえ こめこのマーブルむしぼん	鶏肉 むきえび いか 生クリーム 牛乳 しらす干し 豆乳	スパゲティ 油 小麦粉 米粉 コーンスターチ 上白糖	たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム パセリ しそ キャベツ もやし ほうれんそう	681	23.7			
10火	ごはん		おかかふりかけ さかなのあまずあんかけ みそしる	牛乳 すけそうだら 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	米 三温糖 白ごま 油 でんぶん 小麦粉 ごま油 上白糖 さといも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	583	24.8			
11水	ちゃめし		おでん じゃこのカリカリサラダ	牛乳 結び昆布 がんとどき さつま揚げ つみれ ちりめんじゃこ	米 上白糖 こんにやく じゃがいがいも ちくわぶ 油 ごま油	だいこん キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	565	21.1			
12木	ちゅうかどん		だいずとこうやどうふのいそべあげ はるさめスープ	豚肉 いか 牛乳 大豆 凍り豆腐 あおりのり 鶏肉	米 油 上白糖 でんぶん ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ もやし	545	23.1			
13金	フィッシュ チリバーガー		コーンポタージュ ぼんかん	もうかざめ 牛乳 生クリーム	丸パン 小麦粉 でんぶん 油 上白糖 バター	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリ クリームコーン パセリ ぼんかん	596	25.9			
16月	ごはん		ほっけのしおこうじやき くきわかめのきんぴら みそしる	牛乳 ほっけ くきわかめ さつま揚げ 木綿豆腐 白みそ	米 塩麹 上白糖 油 つきこんにやく ごま油	にんじん ごぼう なめこ ねぎ	575	24.0			
17火	ツナの ガーリックピラフ		チリコンカン やさいスープ	鶏肉 ツナ缶 牛乳 豚ひき肉 金時豆	米 オリーブ油 油 じゃがいがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ホールのトマト しょうが キャベツ ホールコーン こまつな	580	20.7			
18水	かぼちゃおこわ		25しゅうねんおいおいこんだて わふうハンバーグ やさいかわりスープ すましじる	あずき 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 絞豆腐 木綿豆腐 あられはんぺん	米 もち米 黒ごま 生パン粉 上白糖 でんぶん 油	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ	580	22.7			
19木	ごはん		こざかなのからあげ にくじゃが オレンジ	牛乳 きびなご 豚肉	米 油 でんぶん 上白糖 こんにやく じゃがいがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん オレンジ	560	20.1			
20金	あげぼん		みそワタンスープ アップルサラダ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏ひき肉	コッペパン 上白糖 油 ワタンの皮	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし ねぎ ら キャベツ きゅうり りんご	568	17.0			
23月	けんちんうどん		冬至(とうじ) こんだて やさいのゆずふうみ かぼちゃプリン	豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 鶏卵 生クリーム	冷凍うどん 油 こんにやく さといも 上 白糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい かぶ ゆず かぼちゃ	574	19.5			
24火	コーンピラフ		セレクトきゅうりしよく てりやきチキン or クリスピーチキン ABCミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 油 上白糖 でんぶん じゃがいがいも ABCマカロニ	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ ホールのトマト かぶ	562	23.2			
25水	ドライカレーライス		こうやどうふいりわふうサラダ りんご	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 凍り豆腐 カットわかめ	米 油 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん キャベツ こまつな りんご	589	18.8			

*都合により変更になる場合があります。

【セレクト給食
(12月24日(火))
メインディッシュのセレクト

*ローストチキン
または
*クリスピーチキン



いただきますの前の手洗いをしっかりしよう!

