

12月のこんだて

墨田区立隅田小学校



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
1	金	かきたまうどん		かんこくふう 韓国風ピリピリみそじゃが ソイクッキー	鶏肉 油揚げ 鶏卵 みそ 大豆 生クリーム 牛乳	冷凍うどん ごま油 砂糖 じゃがいも バター ハチミツ 小麦粉 米粉 でんぷん	玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 にんにく 葱 レモン果汁 干しぶどう	648 24.8
4	月	ストロガノフ ライス		ポテト入りサラダ りんご	豚肉 牛乳 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく セロリ 玉葱 人参 きゃべつ マッシュルーム 胡瓜 ホールコーン ホールのトマト りんご	623 17.9
5	火	や 焼き鳥ごはん		いと 糸こんにゃくのあえ物 いも汁	鶏肉 鶏卵 刻みのり 豚肉 豆腐 牛乳	米 赤ザラメ 水あめ 油 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 こんにゃく 里芋	にんにく 生姜 きゃべつ 人参 胡瓜 ごぼう 大根 葱	573 27.8
6	水	わかめラーメン		チヂミ フルーツゼリー	豚肉 わかめ いか 削り節 鶏卵 小町えび 粉寒天 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉	生姜 筍 ホールコーン きゃべつ 葱 小松菜 なら レモン果汁 にんにく パイン缶 みかん缶 黄桃缶	567 25.1
7	木	むぎいり 麦入ごはん		や 焼き魚 だいこん 大根のべっこう煮 みそ汁	鮭 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖	大根 人参 小松菜 玉葱 南瓜 葱	601 27.6
8	金	マーガリンパン		フィッシュコロッケ キャベツ レンズ豆のカレースープ	豚ひき肉 たら 鶏卵 豚肉 レンズ豆 牛乳	マーガリンパン 揚げ油 小麦粉 じゃがいも 油 パン粉	玉葱 人参 きゃべつ にんにく セロリ 小松菜	642 26.4
11	月	わかめごはん		いかのねぎ塩焼き かぼちゃ煮 いなかじる 田舎汁	炊き込みわかめ いか 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 葱 玉葱 南瓜 人参 大根	577 27.2
12	火	とりこ 鶏肉と野菜の そぼろ丼		ごま酢和え 呉汁 みかん	鶏ひき肉 わかめ 豚肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 玉葱 人参 れんこん 干し椎茸 小松菜 もやし 胡瓜 えのき茸 ごぼう 大根 小松菜 葱 みかん	629 26.4
13	水	くろざとう 黒砂糖パン マーマレード		マカロニグラタン グリーンサラダ	鶏肉 えび 牛乳 粉チーズ	黒砂糖食パン マーマレード マカロニ 油 バター 小麦粉 砂糖	マーマレード にんにく マッシュルーム 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 ブロッコリー パセリ	611 24.3
14	木	むぎいり 麦入ご飯		シーホー豆腐 はるさめ わかめ 春雨と若布のあえ物	豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま でんぷん 春雨 ごま油	にんにく 生姜 筍 人参 干し椎茸 ホールのトマト 葱 きゃべつ 胡瓜 しめじ	602 26.0
15	金	かやくごはん		ししゃものごま焼き すまし汁 スイーツプリン	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豆腐 ししゃも 牛乳 わかめ	米 砂糖 糸こんにゃく でんぷん ごま 豆麩	生姜 ごぼう 干し椎茸 筍 人参 小松菜 玉葱 えのき茸 スイーツプリン	578 21.9
18	月	むぎいり 麦入ごはん		さば 鯖の香味焼き こんさいだ 根菜炒め みそ汁	鯖 みそ 豆腐 牛乳	米 押し麦 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	生姜 葱 ごぼう れんこん 人参 筍 玉葱 大根 小松菜	581 26.2
19	火	ふゆやさい 冬野菜の カレーライス		キャベツとコーンのサラダ あい 愛マドンナ	豚肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも チャツネ 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー きゃべつ かぶ ホールコーン 胡瓜 愛マドンナ	655 18.7
20	水	フレッシュバーガー		はなやさい 花野菜サラダ ミネストローネ	メルルーサー 鶏卵 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	丸パン 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	きゃべつ 胡瓜 ブロッコリー カリフラワー セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム ホールのトマト	598 32.0
21	木	むぎいり 麦入ごはん たまご 卵のふりかけ		にく 肉じゃが こざかな いそべあ 小魚の磯辺揚げ	鶏卵 刻みのり 豚肉 小イワシ 青のり 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも 揚げ油 小麦粉	玉葱 人参 干し椎茸 小松菜	631 24.5
22	金	ほうとう		はくさい 白菜の浅漬 アップルケーキ	油揚げ 豚肉 鶏卵 生クリーム 牛乳	冷凍ほうとう 里芋 小麦粉 バター 砂糖	干し椎茸 人参 大根 南瓜 葱 小松菜 白菜 ゆず果汁 レモン果汁 りんご	617 22.8

※ こんだて しょくざいこうにゆう つごう へんこう ばあい
献立は食材購入の都合により変更する場合があります。

