

令和6年度 12月 こんだてひょう 足立区立関原小学校

日曜	こんだて 献立名	飲み物	あか	き	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだづく 体を作るもと になるもの	ねつ 熱や力のもと になるもの	からだ ちょうし との 体の調子を整えるもの	
2月	ミルクパン とりにくのバーベキューソース ごまだれサラダ ようふうたまごスープ		牛乳,とりにく,たまご, ベーコン,いんげんまめ	ミルクパン,さとう,あぶら, ごまあぶら,ごま, じゃがいも,でんぶん	しょうが,レモン,たまねぎ, りんご,キャベツ,きゅうり, にんじん,コーン	551 28.6 26.5
3火	ごはん さかなのてりやき ひじきとだいずのもの みそしる		牛乳,はがとお,ひじき, あぶらあげ,だいず, とうふ,みそ	こめ,むぎ,さとう,でんぶん, こんにゃく,あぶら	しょうが,にんじん,だいこん, こまつな,ねぎ,しめじ	566 27.2 17.2
4水	ごはん はくさいちりめん かんこくふうにくじゃが こまつなのあえもの		牛乳,ちりめんじゃこ, ぶたにく,うずらのたまご	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,ごまあぶら, さとう,ごま	はくさい,にんにく,しょうが, にんじん,たまねぎ,しいたけ, ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	610 21.7 17.2
5木	キムチチャーハン じゃこいりサラダ わかめとたまごのスープ		牛乳,ぶたにく, ちりめんじゃこ,とうふ, たまご,わかめ	こめ,ごまあぶら,あぶら, ごま,さとう,でんぶん	はくさいキムチ,ねぎ,にんじん, ピーマン,もやし,こまつな,キャベツ	556 24.0 19.7
6金	えびクリームライス だいずいりサラダ くだもの		ショア,とりにく,ベーコン, えび,チーズ,だいず	こめ,むぎ,バター,あぶら,ごま, こむぎこ,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,コーン,くだもの	579 23.9 15.0
9月	わかめごはん いかフライ やさしいごましょうゆ みそしる		牛乳,わかめ,いか,たまご, とうふ,みそ	こめ,こむぎこ,パンこ, あぶら,ごま,さとう	にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,えのき,ねぎ	596 30.9 16.8
10火	あんかけそば ポテトはるまき くだもの		牛乳,ぶたにく, うずらのたまご	ちゅうかめん,あぶら,さとう, でんぶん,ごまあぶら,こむぎこ, じゃがいも,はるまきのかわ	たけのこ,はくさい,しいたけ, にんじん,たまねぎ,こまつな, にんにく,しょうが,くだもの	645 24.8 19.2
11水	ハヤシライス ひよこまめのサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく,なまクリーム, ひよこまめ,ハム	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,バター,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,レモン,くだもの	668 22.2 21.4
12木	ごはん ぶたひきにくとだいこんのそぼろ とうふのちゅうかに もやしとわかめのごますじょうゆ		牛乳,ぶたにく,とうふ,わかめ, ぶたにく,うずらのたまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぶん,ごま	だいこん,こまつな,にんにく, しょうが,にんじん,たまねぎ, たけのこ,しいたけ,はくさい,もやし	626 27.5 22.9
13金	ごはん さわらのゆずみそがけ ちぐさあえ すましる		牛乳,さわら,みそ,あぶらあげ, たまご,とうふ	こめ,むぎ,こんにゃく, あぶら,ごま,さとう,ふ	しょうが,ゆず,こまつな, にんじん,ねぎ,えのき	585 28.4 18.8
16月	ごぼうとぶたにくのごはん にぎすのさらさあげ ごまあえ かきたまじる		牛乳,ぶたにく,あぶらあげ, にぎす,とうふ,たまご	こめ,あぶら,さとう,でんぶん, こむぎこ,ごま	ごぼう,にんじん,しょうが,ねぎ キャベツ,こまつな,もやし,えのき	598 28.2 21.6
17火	バエリア コーンポタージュ くだもの		牛乳,とりにく,えび,いか, いんげんまめ,なまクリーム	こめ,バター,じゃがいも	たまねぎ,エリンギ,にんにく, ピーマン,コーン,くだもの	601 25.6 16.7
18水	しょくぱん〜りんごジャムぞえ〜 カレーシチュー こまつなとコーンのサラダ		牛乳,とりにく,レンズまめ	しょくパン,さとう,じゃがいも, あぶら,バター,こむぎこ,ごま	りんご,レモン,にんじん,たまねぎ, にんにく,しょうが,キャベツ, こまつな,コーン	568 20.1 20.8
19木	ごはん さかなのあすまに いそかあえ みそしる		牛乳,あかうお,のり, あぶらあげ,たまご,みそ	こめ,むぎ,でんぶん,あぶら, さとう,ごま,じゃがいも	しょうが,はくさい,もやし, にんじん,こまつな,たまねぎ	630 26.8 19.0
20金	ほうとう はくさいのゆずふうみ スイートポテト		牛乳,とりにく,あぶらあげ, みそ,なまクリーム,たまご	ほうとう,あぶら,さとう, さつまいも,バター	にんじん,ごぼう,だいこん, かぼちゃ,ねぎ,はくさい,こまつな,ゆず	591 19.2 19.4
23月	ごはん さばのぶなかぼし きりぼしだいこんのもの みそしる		牛乳,さば,あぶらあげ, とうふ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん, こまつな,しめじ,ねぎ	624 25.7 26.7
24火	わふうスパゲッティ パリパリポテトのハニーサラダ くだもの		牛乳,ベーコン,ぶたにく, いか,のり	スパゲッティ,じゃがいも, あぶら,はちみつ	たまねぎ,しめじ,にんにく,こまつな, キャベツ,きゅうり,にんじん,くだもの	545 20.6 21.5
25水	クロワッサン フライドチキン コーンいりマッシュポテト やさしいスープ ココアゼリー		牛乳,とりにく,ウインナー, いんげんまめ,アガー, なまクリーム	クロワッサン,でんぶん, こむぎこ,あぶら,さとう じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,コーン, キャベツ,にんじん,たまねぎ,しめじ	687 27.1 39.7

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

☆小松菜は、足立区の江川農園さんから納品されています。

☆「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更されました。そのため、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。