

行事食や、旬の食材をメインに使った
献立には『♪』が付いています。



12月のこんだて



令和3年11月30日
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもむき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (赤)	熱や力にやる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1水	パン		バーベキューチキンサンド パリパリサラダ レンズ豆のスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン, ウインナー,レンズまめ	ミルクパン,小麦粉,さとう, わんたんの皮,油, じゃがいも	レモン,たまねぎ,りんご,キャベツ, にんじん,こまつな,にんにく,セロリー, ぶなしめじ,トマト,トマト缶,パセリ	630	28.8
2木	ごはん		麦ごはん 魚のみそ田楽 おかかあえ みそ汁	牛乳,さば,かつおぶし, しらす干し,豆腐, わかめ,昆布,みそ	米,大麦,さとう,さといも	はくさい,もやし,にんじん,こまつな, たまねぎ,えのきたけ	629	29.9
3金	ごはん		えびたま丼 ひよこ豆いり海藻サラダ ♪くだもの	牛乳,えび,鶏卵, ひよこめ,わかめ	米,ごま油,さとう, でんぶん	たまねぎ,たけのこ(水煮), 干しいたけ,さやいんげん,キャベツ, きゅうり,くだもの	613	23.6
6月	めん		東京を食べよう～練馬大根～ ♪練馬大根のスパゲッティ やさいのごまサラダ ♪スイートポテト	牛乳,ツナ,のり, 生クリーム,鶏卵	スパゲッティ,油,さとう, 白すりごま,白ねりごま, さつまいも,バター	にんにく,だいこん,もやし,にんじん, こまつな	690	25.2
7火	パン		二色ガーリックトースト ♪白菜のクリームシチュー フレンチサラダ ♪くだもの	牛乳,豚肉,ベーコン, 生クリーム	ソフトフランスパン,バター, オリーブ油,油, じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, はくさい,マッシュルーム(水煮), キャベツ,きゅうり,くだもの	714	22.4
8水	ごはん		麦ごはん 豚肉と生揚げのみそ煮 枝豆パンサンスー ♪くだもの	牛乳,豚肉,昆布, みそ,生揚げ	米,大麦,油,こんにやく, さとう,緑豆はるさめ, ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, ぶなしめじ,たけのこ(水煮), さやいんげん,もやし,きゅうり, えだまめ,くだもの	717	29.4
9木	ごはん		世界の料理～ベトナム～ ♪コムチエン ♪フォー・ガー ♪さつま芋のフリッター	牛乳,豚肉,えび,鶏卵, 鶏肉,調製豆乳	米,油,さとう,米粉めん, ごま油,さつまいも,小麦粉, 粉糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,こまつな, レモン,にんじん,たまねぎ,キャベツ, チンゲンツアイ	702	24.9
10金	ごはん		ごはん ♪ぶりのみそ焼き ひじきの炒め煮 のっぺい汁	牛乳,ぶり,みそ,ひじき, 大豆,油揚げ,昆布, 鶏肉	米,油,こんにやく,さとう, さといも,でんぶん	しょうが,長ねぎ,にんじん,だいこん, ぶなしめじ,万能ねぎ	659	29.9
13月	ごはん		麦ごはん 豆腐ハンバーグ 和風コールスロー 具だくさんみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,鶏卵, 油揚げ,みそ,昆布	米,大麦,パン粉,油,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり, レモン,はくさい,えのきたけ,こまつな	645	27.7
14火	めん		1年生リクエスト給食 ♪細切り野菜のしょうゆラーメン 青のりポテトビーンズ ♪オレンジゼリー	牛乳,豚肉,大豆, あおのり,寒天	蒸し中華めん,油,ごま油, でんぶん,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, 干しいたけ,もやし,にら, オレンジジュース,みかん缶	676	27.6
15水	ごはん		豚丼 わかめとじゃこのサラダ ♪くだもの	牛乳,豚肉,わかめ, ちりめんじゃこ	米,大麦,油,しらたき,さとう, でんぶん,ごま油	しょうが,たまねぎ,こまつな,だいこん, きゅうり,にんじん,くだもの	592	22.0
16木	ごはん		ごはん さけのバター醤油焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳,さけ,さつま揚げ, わかめ,油揚げ,豆腐, 昆布,みそ	米,バター,油,こんにやく, さとう,白いりごま,ごま油, さといも	ごぼう,にんじん,たまねぎ	637	29.9
17金	パン		世界の料理～ギリシャ共和国～ 米粉パン ♪ムサカ ♪シーフードサラダ ♪ピーチヨーグルト	牛乳,牛肉,豚肉, ヨーグルト,チーズ, えび,いか	米粉パン,じゃがいも,油, 小麦粉,さとう,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,なす, トマトジュース,キャベツ,きゅうり, 桃缶	649	32.4
20月	ごはん		♪えらんでのみもの きんときごはん きつねのたからぶくろ どさんこ汁 ♪くだもの	牛乳,乳酸菌飲料, 鶏肉,,油揚げ,昆布, 豚肉,みそ	米,もち米,さつまいも, 黒ごま,しらたき,でんぶん, スパゲッティ,さとう,バター	オレンジジュース,干しいたけ, にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ, だいこん,コーン,かぼちゃ,こまつな, くだもの	657	26.1
21火	ごはん		2年生、5年生リクエスト給食 ♪冬野菜のカレーライス キャロットソースサラダ ♪フルーツポンチ	牛乳,豚肉	米,油,バター,小麦粉, さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, だいこん,れんこん,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり,コーン,りんご缶, 桃缶,パイナップル缶,ぶどう缶,レモン	716	18.8
22水	ごはん		冬至こんだて 五目おこわ ♪けんちん汁 小松菜とにんじんの甘辛あえ ♪冬至もち	牛乳,鶏肉,油揚げ, 昆布,豆腐,きな粉	米,もち米,さとう,こんにやく, ごま油,白玉粉,上新粉	ごぼう,にんじん,干しいたけ, たけのこ(水煮),だいこん,長ねぎ, こまつな,もやし,かぼちゃ	699	26.5
23木	パン		セルフカツバーガー ふわふわ卵のスープ ♪キャンドルゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉, チーズ,鶏卵, カルピス,寒天	ミルクパン,小麦粉,でんぶん, パン粉,油,さとう	キャベツ,にんじん,たまねぎ, ぶなしめじ,コーン,こまつな, いちご	679	32.3
24金	ごはん		クリスマスこんだて バターライス ♪チキンのカリカリ揚げ カラフルサラダ ♪お星様スープ	牛乳,鶏肉,ベーコン	米,バター,さとう,小麦粉, でんぶん,コーンフレーク, じゃがいも,オリーブ油, 油,米粉めん	にんじん,にんにく,しょうが,きゅうり, 赤ピーマンまたはパプリカ, 黄ピーマンまたはパプリカ, たまねぎ,かぶ	638	24.1

* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。