

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	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
1月	ごはん		ぶたにくとだいこんのもの だいのココロサラダ おかかふりかけ	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 大豆 かつお節	米 油 ごま さとう でん粉	にんじん だいこん こまつな こんにやく しめじ しょうが えだまめ きゅうり かぶ とうもろこし	618 kcal	26.9 g
2火	ビスキュイパン		ポークビーンズ キャロットラペ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 ツナ	パン 油 バター じゃがいも ごま アーモンド 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん トマト ピーマン もやし こまつな らっきょう にんにく しょうが	642 kcal	26.1 g
3水	くきわかめ ごはん		さかなのんにくじょうゆだれ こうやどうふのおかかあえ とうふだんごじる はなみかん	牛乳 もうがざめ 高野豆腐 とうふ まわかめ わかめ かつお節	米 油 さとう 白玉粉 でん粉	きやべつ にんじん こまつな えだまめ だいこん にんにく 長ねぎ もやし しめじ みかん	661 kcal	26.4 g
4木	あんかけ チャーハン		こさかなのごまがらめ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 小いわし たまご	米 もち麦 油 ワンタン皮 ごま さとう でん粉	にんじん 長ねぎ ピーマン えのきたけ もやし にんにく テンゲンサイ しょうが	617 kcal	25.5 g
日本のきょうどりょうり ~とちぎけん~								
5金	ごはん		とくせいシュウマイ ポテトフライ こまつなのしらあえ かんぴょうのたまごとじじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご とうふ	米 油 さとう じゃがいも シュウマイの皮 ごま パン粉 でん粉	こまつな たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ 長ねぎ かんぴょう えのきたけ いら しょうが こんにやく	669 kcal	27.6 g
がくしゅうはっぴょうかい メニュー								
6土	スイミー ライス		くじらのたつたあげ こまつなのおひたし にっこうゆばのすましじる はなみかん	牛乳 くじら ゆば ツナ とうふ のり かつお節	米 油 でん粉 米粉	にんじん きやべつ こまつな だいこん もやし 長ねぎ にんにく しょうが はくさい みかん	607 kcal	29.6 g
9火	やさいたっぷり しおラーメン		いもとおまめのかりんとう アロエバナナヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう 水あめ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい もやし とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが もも バイン パナナ アロエ	609 kcal	25.0 g
10水	ごはん		さかなのみそだれやき のっぺいじる カリカリあぶらあげのサラダ	牛乳 さば とり肉 油揚げ 生揚げ	米 油 さとう さいとも でん粉	きやべつ にんじん こまつな もやし だいこん こんにやく ごぼう 長ねぎ しょうが	605 kcal	28.2 g
11木	コーンクリーム &ガーリック トースト		とりにくのトマトに フライビーンズサラダ	牛乳 とり肉 金時豆 大豆 チーズ	パン 油 バター じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きやべつ きゅうり にんにく とうもろこし トマト セロリ パセリ しょうが	561 kcal	24.5 g
せんじゅじゅく400年 メニュー								
12金	せんじゅねぎの やきとりどん		やさいのおろしぼんずあえ なめこじる	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ のり	米 油 さとう じゃがいも でん粉	千住ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな もやし きやべつ にんじん だいこん なめこ しょうが	615 kcal	27.7 g
15月	ごまいり ちゃめし		おでん れんこんチップスサラダ はなみかん	牛乳 つみれ さつまいも 昆布 魚肉ソーセージ うずら卵 わかめ	米 油 ごま じゃがいも ちくわぶ さとう	だいこん こんにやく れんこん きやべつ にんじん もやし たまねぎ みかん	631 kcal	23.0 g
☆16火	セルフみそかつ フィッシュ バーガー		ガーリックポテトサラダ やさいとたまごのスープ フルーツゼリー	牛乳 あじ たまご 粉寒天	パン 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな にんにく しょうが もも バイン	687 kcal	31.8 g
☆17水	ごもく ごはん		とりにくのメンチカツ ごまあえ わかめのみそしる はなみかん	牛乳 とり肉 大豆 わかめ 油あげ とうふ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう	きやべつ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな えのきたけ もやし しめじ 長ねぎ みかん	674 kcal	28.1 g
☆18木	ごはん		さかなのしょうがやき ポテトサラダ とんじる ひじきふりかけ りんご	牛乳 もうがざめ ぶた肉 とうふ ひじき	米 油 ごま じゃがいも さいとも さとう でん粉	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ごぼう 長ねぎ だいこん こんにやく しょうが りんご	671 kcal	26.3 g
せかいのりょうり ~イタリア~								
☆19金	クリームスープ スパゲティ		イタリアンサラダ ローストポテト パンナコッタ	牛乳 とり肉 えび 豆乳 粉寒天 アガー	スパゲティ 油 じゃがいも バター 米粉 さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ セロリ とうもろこし きやべつ ブロッコリー かぶ にんにく もも	625 kcal	26.2 g
とうじの日 メニュー								
22月	ほうとう		れんこんとかぶのゆずふうみ かぼちゃのだんご	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ	ほうとうめん 油 さいとも さとう 白玉粉	かぼちゃ にんじん だいこん こまつな れんこん はくさい かぶ 長ねぎ 干しいたけ ゆず	582 kcal	21.2 g
☆23火	トマトチキン カレーライス		パリパリわかめサラダ ポンデケージョ	牛乳 とり肉 わかめ チーズ	米 麦 油 ごま バター 小麦粉 ワンタンの皮 白玉粉 さとう	たまねぎ にんじん きやべつ だいこん きゅうり にんにく ブロッコリー とうもろこし トマト しょうが セロリ	699 kcal	23.0 g
セレクトきゅうしょく								
☆24水	コッペパン		スパイシーチキン コールスローサラダ こめこパスタスープ こめこのココアケーキ (こめこのバナナケーキ)	牛乳 とり肉 ベーコン たまご 豆乳	スパゲティ 油 さつまいも 米粉 バター さとう	たまねぎ ピーマン にんじん トマト きやべつ とうもろこし こまつな きゅうり にんにく バナナ	691 kcal	33.0 g

セレクト給食(12月24日(水))
・こめこのココアケーキ
 または
・こめこのバナナケーキ

2025年に千住宿は開宿400年の節目を迎えました。千住宿は日光道中・奥州道中の最初の宿場町として開宿し、文化芸術が花開いた活気あふれるまちでした！
 開宿400年を記念して、その当時から千住地区で作られていた「千住ねぎ」を給食に取り入れました。400年前の千住のまちを想像してみてください！

*都合により変更になる場合があります。
【6年生考案メニュー】
 ☆12月16日(火)・17日(水)・18日(木)
 19日(金)・23日(火)・24日(水)
 ※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

