

令和7年度 1月 こんだてひょう



足立区立関原小学校

日曜	こんだて めい 献立名	飲み物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	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 ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
8木	ミートソーススパゲティ いかのサラダ こまつなドーナツ		きゅうにゅう, ぶたにく, レンズまめ, こなチーズ, たまご	スパゲッティ, バター, あぶら, こむぎこ, ごまあぶら, さとう, ごま	にんじん, たまねぎ, にんにく, セロリ, トマト, キャベツ, ブロッコリー, きゅうり, コーン, こまつな	663 26.2 24.6
9金	ねぎしおふたどん しらたまぞうに みかん		きゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら, でんぶん, しらたまこ, さといも	にんにく, もやし, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, だいこん, にんじん, かぶ, はくさい, こまつな, ねぎ, みかん	610 24.0 16.7
13火	マーガリンパン チーズコロッケ ボイルキャベツ ふゆやさいとまめのスープ		きゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, ひよこまめく, チーズ	マーガリンパン, ジャガイモ, あぶら, こむぎこ, パンこ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, かぶ, しょうが	586 21.0 25.0
14水	ごはん さばのねぎソース ごまあえ みぞしる		きゅうにゅう, さば, とうふ, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, さとう, ごま, ねりごま	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, はくさい	577 26.6 20.5
15木	ごもくごはん こざかなのごまてんぶら こまつなのおひたし かきたまじる		きゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, にぎす, たまご, けずりぶし, とうふ	こめ, むぎ, さとう, ごま, こむぎこ, あぶら, でんぶん	にんじん, たけのこ, ごぼう, もやし, ほししいたけ, こまつな, えのきたけ, ねぎ	603 28.3 23.8
16金	くろざとうパン ぶたにくとポテトのハニーマスター だいすのサラダ たまごとこまつなスープ		きゅうにゅう, ぶたにく, だいす, たまご, ベーコン	くろざとうパン, ジャガイモ, あぶら, はちみつ, さとう, ごまあぶら, ごま, でんぶん	にんにく, キャベツ, にんじん, コーン, たまねぎ, こまつな, ぶなしめじ	559 24.2 26.2
19月	わかめごはん いかフライ ちぐさあえ かみなりじる		きゅうにゅう, わかめ, いか, あぶらあげ, たまご, とうふ	こめ, むぎ, こむぎこ, パンこ, あぶら, ごま, さとう, こんにゃく, ごまあぶら	こまつな, にんじん, だいこん, ねぎ, ほししいたけ	603 26.6 19.5
20火	フレンチトースト ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ		きゅうにゅう, たまご, だいす, いんげんまめ, わかめ, こなチーズ, ツナ	しょくパン, バター, さとう, ジャガイモ, あぶら	たまねぎ, にんじん, トマト, きゅうり, キャベツ	572 28.3 22.6
21水	ごはん さかなのみそマヨやき いそかあえ いなかじる		きゅうにゅう, メルルーサ, みそ, のり, とりにく, なまあげ	こめ, むぎ, こんにゃく, エッグケアマヨネーズ	たまねぎ, はくさい, もやし, にんじん, こまつな, ごぼう, だいこん, ねぎ, ほししいたけ	547 25.5 16.5
22木	カレーライス ちりめんサラダ フルーツヨーグルト		きゅうにゅう, ぶたにく, レンズまめ, こなチーズ, ちりめん, ヨーグルト	こめ, むぎ, あぶら, ジャガイモ, こむぎこ, バター, はちみつ, さとう, ごま	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, もやし, こまつな, キャベツ, パインかん, みかんかん	688 24.0 21.2
23金	ごはん たらこふりかけ くるまふりいりにくじやが おかかあえ		きゅうにゅう, たらこ, のり, ぶたにく, けずりぶし	こめ, むぎ, ごま, ジャガイモ, こんにゃく, あぶら, さとう, くるまふ	にんじん, たまねぎ, しょうが, ほししいたけ, キャベツ, こまつな, もやし, えのきたけ	547 21.5 12.9
26月	チキンピラフ おとうふサラダ カレースープ		きゅうにゅう, とりにく, とうふ, わかめ, ベーコン	こめ, むぎ, バター, さとう, ごまあぶら, ごま, ジャガイモ	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, ピーマン, もやし, キャベツ	544 21.4 16.5
27火	てりやきツナトースト はくさいのクリームに いよかん		きゅうにゅう, ツナ, チーズ, とりにく, ベーコン, いんげんまめ, なまクリーム	しょくパン, あぶら, さとう, エッグケアマヨネーズ, バター, ジャガイモ, こむぎこ	たまねぎ, コーン, にんじん, はくさい, マッシュルーム, いよかん	613 26.1 30.4
28水	マーボーどん もやしとわかめのごまじょうゆ りんご		きゅうにゅう, ぶたにく, だいす, みそ, とうふ, わかめ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぶん, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, にら, もやし, こまつな, りんご	615 25.3 19.9
29木	ごはん さけのしおやき ごまかけ とんじる		きゅうにゅう, さけ, とうふ, ぶたにく, みそ	こめ, むぎ, ごま, ジャガイモ, こんにゃく, ごまあぶら	はくさい, もやし, にんじん, こまつな, ごぼう, だいこん, ねぎ	548 29.0 15.7
30金	わかめラーメン えびのちゅうかサラダ タラふくポテト		きゅうにゅう, ぶたにく, わかめ, えび, たら, チーズ	ちゅうかめん, あぶら, ごま, ごまあぶら, さとう, ジャガイモ, でんぶん	ねぎ, こまつな, コーン, もやし, キャベツ, にんにく	621 27.5 20.9

もりもり給食ワーキー[↑]
学校給食週間[↑]

今年度の
「給食メニュー
コンクール」
入賞作品！

☆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。