



12月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

牛 乳	こ ん だ て	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal タンパク質
1 月	あんかけチャーハン くきわめいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび くきわめ ほたてかいばしら たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま わんたんのかわ	しょうが しいたけ だけのこ れんこん ごんにゃく にんじん はくさい もやし ねぎ	616 24.5
2 火	むさりいごはん さかなのしおこうじやき ひきなり こづゆ	ぎゅうにゅう マンタイ あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら おひまき ごまあぶら さとう	たにこん にんじん ねぎ しげにけ しらたき きくらげ こまつな えだまめ	560 31.9
3 水	しあバタートースト ホットあんパン ポークピーンズ	ぎゅうにゅう あずき ベーコン たいす ぶたにく	しょくパン まるパン マーガリン 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 バセリ	650 25.2
4 木	ポークカレー グリーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう	ににく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト くだもの キャベツ きゅうり	595 20.6
5 金	たいめし ごまあえ こうはくなまふのすまじる サイダーゼリー	ぎゅうにゅう まだい あぶらあげ とうふ とりにく アガ	こめ ごま さとう ふ サイダー	にんじん さやいんげん こまつな はくさい もやし みかん	586 26.6
8 月	ジャンバラヤ せんぎりボテトイりサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ワインソーセージ クリーム	こめ あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう バター	ににく たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ もやし バセリ はくさい	638 22.6
9 火	みそラーメン ゼリーフライ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから たまご ヨーグルト	むしゅううかめん あぶら ラード ごまあぶら じゃがいも ごむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ うもろこし	658 28.0
10 水	ごはん (みやざまい) さんまのしうがに そくしきづけ おくすかけ	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく あぶらあげ ほたてかいばしら	こめ さとう あぶら さといも しろいしゅーめん ふ かたくりこ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ しいたけ ねぎ さやいんげん キャベツ	632 27.7
11 木	アロス・コン・マリスコス ソリバ・デ・ボヨ やきプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか あさり とりにく たまご	こめ オリーブオイル じゃがいも スパゲティ さとう	ににく にんじん たまねぎ うもろこし グリンピース しょうが セロリー かぼちゃ ブロッコリー	660 31.7
12 金	むさりいごはん マーポーはるさめ かきたまじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	こめ おしむぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ににく しょうが たまねぎ しいた け エリンギ しめじ だけのこ れん こん こまつな ねぎ くだもの	576 24.7
15 月	ごはん こうやどうふのたまごとじ さといものからあげ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご わかめ みそ あぶらあげ	こめ さとう さといも ふ	にんじん ねぎ さやいんげん キャベツ えのきだけ だいこん	600 28.6
16 火	まるパン チキンなんばん グリーンマッシュポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうにゅう ベーコン ぶたにく	まるパン こむぎこ あぶら じゃがいも バター	きゅうり ブロッコリー うもろこし キャベツ たまねぎ にんじん バセリ	579 27.1
17 水	キムチチャーハン じゃがチリ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたてかいばしら とりにく とうふ	こめ あぶら ラード ごま じゃがいも かたくりこ はるさめ	ねぎ しょうが しいたけ こんにゃく はくさい もやし にんじん ビーマン ににく	575 20.0
18 木	ぶたにくのクッパ パリパリサラダ とうふドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご とうふ きなこ	こめ かたくりこ こまあぶら ごま わんたんのかわ ごむぎこ さとう	にんじん たけのこ しいたけ しめじ ねぎ ビーマン もやし きゅうり	661 23.3
19 金	まいたけごはん ししゃものいそべあげ もやしのあえもの いもに	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも のり ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ さといも	まいだけ にんじん もやし きく こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	586 25.9
22 月	ほうとう ボテトのころもあげ はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かんてん	ほうとうめん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ	かぼちゃ だいこん しめじ ごぼう にんじん ゆず	572 20.2
23 火	ごはん ちぐさやき れんこんのさんぴら みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にら こんにゃく さやいんげん たまねぎ	573 25.8
24 水	ハエリア コールスローサラダ ミニストローネ Aフライドチキン Bフライドフィッシュ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ベーコン たまご Aとりにく Bマンダイ	こめ オリーブオイル じゃがいも マカロニ さとう あぶら パンこ ごむぎこ かたくりこ	ににく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり うもろこし セロリー	A679 B659 A32, 2 B33, 0
25 木	ハヤシライス ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ こむぎこ	ににく たまねぎ にんじん マッシュルーム うもろこし きゅうり ほうれんそう トマト	682 21.9

1月のこんだて

8 木	ちらしすし みそドレッシングサラダ はなふのすまじる	ぎゅうにゅう えび たまご みそ とりにく	こめ さとう あぶら ふ	れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり えのきだけ こまつな	569 25.9
--------	----------------------------------	--------------------------	--------------	--	-------------

※野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。