



# 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 血や肉や骨髄を作る食品	さいろのなかま 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	koal タンパク質
1月		あんかけチャーハン くきわかめいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく えび くきわかめ ほたてかいばしら たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ こま あぶら こま わんたんのかわ	しょうが ししいたけ たけのこ れんこん こんにゃく にんじん はくさい もやし ねぎ	616 24.5
2月		むぎいりごはん さかなのしおこうじやき ひきなすり 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 こま わんたんのかわ おしむぎ こまあぶら さといも ぶ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ しらすたき きくらげ こまつな えだまめ	560 31.9
3月		しおバタートースト ホットあんパン ポークビーンズ	ぎゅうにゅう あずき ベーコン だいす ふたにく	しょうパン まるパン マーガリン バター さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト パセリ	650 25.2
4月		ポークカレー グリーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく 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月		たいめし こまあえ こうはくなまふのすましじる 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 アガー	こめ こま さとう ぶ 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 せんぎりポテトいりサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン ウィンナーソーセージ クリーム	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし パセリ はくさい	638 22.6
9月		みそラーメン ゼリーフライ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく みそ おから たまご ヨーグルト	むしちゅうかめん あぶら ラード こまあぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ とうもろこし	658 28.0
10月		ごはん(みやぎまい) さんまのしょうがに そくせきづけ 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 しろいしーめん ぶ かたくりこ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ ししいたけ ねぎ さやいんげん キャベツ	632 27.7
11月		アロス・コン・マリスコス ソバ・デ・ボヨ やきプリン	ぎゅうにゅう ふたにく 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	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし 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月		むぎいりごはん マーボーはるさめ かきたまじる くだもの	ぎゅうにゅう ふたにく 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 こまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ ししいたけ エリンギ しめじ たけのこ れん こん こまつな ねぎ くだもの	576 24.7
15月		ごはん こうやとうふのたまごとじ さといものからあげ みそじる	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ たまご わかめ みそ あぶらあげ	こめ さとう さといも ぶ	にんじん ねぎ さやいんげん キャベツ えのきたけ だいこん	600 28.6
16月		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 ふたにく	まるパン こむぎこ あぶら じゃがいも パター	きゅうり ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	579 27.1
17月		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 ふたにく ほたてかいばしら とりにく とうふ	こめ あぶら ラード こま じゃがいも かたくりこ はるさめ	ねぎ しょうが ししいたけ こんにゃく はくさい もやし にんじん ピーマン にんにく	575 20.0
18月		ふたにくのクッパ パリパリサラダ とうふドーナツ	ぎゅうにゅう ふたにく のり たまご とうふ きなこ	こめ かたくりこ こまあぶら こま わんたんのかわ こむぎこ さとう	にんじん たけのこ ししいたけ しめじ ねぎ ピーマン もやし きゅうり	661 23.3
19月		まいだけごはん 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 ふたにく 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 ポテトのころもあげ はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく 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月		ごはん ちくさやき れんこんのきんぴら みそじる	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月		パエリア コールスローサラダ ミネストローネ 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マンタイ	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 こむぎこ かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー	A679 B659 A32.2 B33.0
25月		ハヤシライス ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし きゅうり ほうれんそう トマト	682 21.9



# 1月のこんだて



8月		ちらしずし みそドレッシングサラダ はなふのすましじる	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 ぶ	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 えのきたけ 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。