



1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
8 木	ちらしづし みそドレッシングサラダ はなふのすましる	きゅうにゅう えび たまご みそ とうふとりにく	こめ さとう あぶら こま ふ	れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり えのきだけ もやし さやいんげん	579 25.6
9 金	みそにこみうどん ごまあえ しらたましるこ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ あずき	ゆでうどん ごまあぶら ごま さとう しらたま	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ こまつな はくさい もやし ねぎ	614 27.5
13 火	マーべーどん ちゅううかサラダ わかめスープ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく わかめ	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ れんこん にら きゅうり もやし にんじん チンケンサイ	646 28.1
14 水	ごはん たまごやき ごもくきんぴら けんちんじる	きゅうにゅう たまご とりにく ひじき とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ さやいんげん ねぎ にんじん ごぼう しらたき たけのこ れんこん こんにゃく だいこん	586 25.9
15 木	むぎいりごはん はっぽうさい はるさめスープ ミルクゼリー	きゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご とりにく ほたてかいばしら とうふ かんてん	こめ おしむぎ かたくりこ はるさめ さとう	にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ たけのこ しめじ チンケンサイ しいたけ こまつな ねぎ しょうが	640 30.8
16 金	チキンライス かいそうサラダ クラムチャウダー	きゅうにゅう ベーコン とりにく あさり クリーム わかめ こんぶ とさかのり	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	トマトジュース にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり もやし	603 24.0
19 月	ごはん(秋田) ジャージャンどうふ ナムル くだもの	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが しいたけ エリンギ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ にんにく もやし とうもろこし くだもの	606 26.5
20 火	スパゲティミートソース グリーンサラダ やきドーナツ	きゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ チョコレート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり トマト	715 28.2
21 水	コロコロチキンカレー コールスローサラダ くだもの	きゅうにゅう とりにく	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 きゅうり トマト とうもろこし セロリー キャベツ くだもの	656 21.3
22 木	チャーハン とりとえびのチリソース ちゅうかふうコーンスープ	きゅうにゅう やきぶた とりにく えび たまご	こめ あぶら かたくりこ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ グリンピース しょうが にんにく ピーマン たまねぎ とうもろこし	604 29.0
23 金	ちゅうかどん にらととうふスープ ごまあんのあげワンタン	きゅうにゅう ぶたにく いか たまご とうふ あずき	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ わんたんのかわ ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん にら ねぎ にんにく たけのこ しいたけ しめじ きくらげ はくさい	655 28.1
26 月	ごはん やきさかな つけもの とんじる	きゅうにゅう さけ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも	たくあん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	571 30.1
27 火	コッペパン いちごジャム くじらのたつたあげ トマトシチュー	きゅうにゅう くじら ベーコン とりにく スキムミルク	コッペパン いちごジャム かたくりこ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが りんご だいこん たまねぎ セロリー にんじん カリフラワー トマト	639 32.4
28 水	むぎいりごはん さかなのりやき すきこんぶのにもの ひつみ	きゅうにゅう あぶらかれい こんぶ こうやとうふ とりにく	こめ おしむぎ さとう さといも あぶら	しょうが にんじん しらたき だいこん しめじ ねぎ こまつな	580 29.6
29 木	ごはん イタリアンハンバーグ あおなどーンソテー イタリアンスープ	きゅうにゅう ぶたにく きゅうにく たまご チーズ ベーコン とりにく	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト とうもろこし ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ	714 32.5
30 金	ごはん(秋田) はたはたのからあげ いぶりがっこ きりたんぽじる	きゅうにゅう はたはた とりにく とうふ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら きりたんぽ	しょうが いぶりがっこ にんじん ごぼう しらたき まいだけ ねぎ こまつな	574 20.1

*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。