12がつ こんだてひょう

令和８年度

江東区立東雲小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	タコライス	○	ゆでやさい(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞぞえ) ABCスープ	牛乳（飲用）, 豚肉, 大豆, ダイスチーズ, ベーコン	米, 油, サラダ油, 砂糖, じゃがいも, ABCパスタ	にんにく, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, にんじん, きゅうり, パセリ	692 kcal 27.0 g 23.3 g 2.4 g
2 水	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめサラダ	牛乳（飲用）, 豚肉, 豆腐（木綿）	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 緑豆はるさめ, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, たけのこ(缶), キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	674 kcal 27.1 g 23.7 g 2.7 g
3 木	ごもく ひじきごはん	○	ししゃものからあげ ゆでやさい（ごま・あぶらあげ） かきたまじる	牛乳（飲用）, 干ひじき, 油揚げ, ししゃも, 削り節, 出し昆布, 鶏肉, 豆腐（木綿）, 鶏卵	米, 油, 砂糖, でん粉, 白ごま	にんじん, ごぼう, 干ししいたけ, たけのこ缶, はくさい, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ	657 kcal 29.3 g 25.5 g 2.8 g
4 金	ごはん	○	さけのチャンチャンやき ゆでやさい（ごまかけ） どさんこじる	牛乳（飲用）, 鮭, 削り節, 豚肉	米, 油, 砂糖, バター, 白ごま, じゃがいも, ごま油	しょうが, たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, はくさい, もやし, こまつな, にんにく, コーン缶, 万能ねぎ	639 kcal 29.6 g 17.7 g 2.8 g
7 月	ごはん	○	さばのしょうがやき もやしとわかめのごまじょうゆ じゃがいものみそしる	牛乳（飲用）, さば, 生わかめ, 削り節, 油揚げ	米, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, じゃがいも	しょうが, ねぎ, もやし, にんじん	620 kcal 27.1 g 19.2 g 2.6 g
8 火	ごまごはん	○	さかなとやさいのごしきあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳（飲用）, しいら, 大豆, 削り節, 油揚げ, 豆腐（木綿）, 生わかめ	米, 白ごま, 油, でん粉, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんじん, さやいんげん, ねぎ	659 kcal 27.0 g 19.2 g 2.2 g
9 水	スパゲッティ ナポリタン	○	ポテトとまめのサラダ フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳（飲用）, ベーコン, 豚肉, 粉チーズ, いんげんまめ(乾), プレーンヨーグルト	オリーブ油, スパゲッティ（乾）, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, ピーマン, きゅうり, コーン缶, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	628 kcal 23.4 g 21.0 g 2.3 g
10 木	ごはん	○	すきやきふうにもの こまつなのあえもの	牛乳（飲用）, 焼きのり, 豚肉, 豆腐（木綿）	米, 砂糖, 油, しらたき, ごま油, 白ごま	たまねぎ, にんじん, はくさい, ねぎ, えのきたけ, 干ししいたけ, こまつな, キャベツ, もやし	615 kcal 24.2 g 17.1 g 2.4 g
11 金	ハニートースト	○	ふゆやさいのポルシチ だいずいりゆでやさい	牛乳（飲用）, 豚肉, 粉チーズ, 生クリーム, 大豆	食パン, バター, はちみつ, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, ごま油, 砂糖	にんにく, にんじん, かぶ根, ブロッコリー, トマト缶, キャベツ, きゅうり	592 kcal 22.0 g 28.1 g 3.0 g
14 月	チャーハン	○	せんぎりじゃがいものゆでやさい はるさめスープ	牛乳（飲用）, 鶏卵, ロースハム, 削り節, 鶏肉, 豆腐（木綿）	米, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも, 白ごま, 緑豆はるさめ	しょうが, ねぎ, 万能ねぎ, にんじん, きゅうり, 干ししいたけ, はくさい, こまつな	659 kcal 24.0 g 24.2 g 2.8 g
15 火	ごはん	○	コチュジャンにくじゃが えのきいりナムル	牛乳（飲用）, 豚肉	米, 油, じゃがいも, 板こんにゃく, 砂糖, 白ごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, ねぎ, もやし, こまつな, えのきたけ	610 kcal 20.7 g 16.4 g 2.0 g
16 水	オムライスふう まぜごはん	○	だいこんのツナドレサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳（飲用）, 鶏卵, ベーコン, 鶏肉, ツナ缶, 生クリーム	米, 油, 砂糖, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, コーン缶, きゅうり, だいこん, しょうが, セロリー, パセリ	688 kcal 24.4 g 23.2 g 2.9 g
17 木	ごはん	○	ぶりのてりやき ゆでやさい(とさじょうゆ) さつまじる	牛乳（飲用）, ぶり, 削り節, 糸がきかつお, 鶏肉, 豆腐（木綿）	米, 油, 砂糖, でん粉, 板こんにゃく, さつまいも	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	685 kcal 30.0 g 21.6 g 2.9 g
18 金	きなこあげパン	○	ポークシチュー わかめいりゆでやさい	牛乳（飲用）, きな粉, 豚肉, ベーコン, 生わかめ	油, コッペパン, 三温糖, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, トマト缶, キャベツ, きゅうり	646 kcal 23.2 g 28.2 g 3.3 g
19 土	ドリア	○	レモンドレッシングサラダ ミネストローネスープ おんがくかい ド・レ・ミ♪こんだて	牛乳（飲用）, 豚ひき肉, ピザ用チーズ, ベーコン, いんげんまめ(乾)	米, 油, 砂糖, じゃがいも, マカロニ（乾）	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト缶, パセリ, キャベツ, きゅうり, レモン汁, セロリー	712 kcal 26.3 g 22.5 g 3.6 g
２１日（月）　音楽会振替休業日							
22 火	ほうとう	○	いかのごまてんぷら ゆずかあえ みかん	牛乳（飲用）, 出し昆布, 削り節, 油揚げ, 豚肉, いか	さといも,（冷）ほうとうめん, 油, 小麦粉, でん粉, 白ごま, 黒ごま	干ししいたけ, にんじん, だいこん, 西洋かぼちゃ, ねぎ, だいこん葉, はくさい, もやし, こまつな, ゆず, みかん	624 kcal 30.8 g 21.5 g 3.5 g
23 水	ガーリック トースト	○	タラのブイヤベース チーズいりゆでやさい	牛乳（飲用）, ベーコン, 大豆, たら, ダイスチーズ	食パン, バター, 油, じゃがいも, ごま油, 砂糖	にんにく, パセリ, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり	587 kcal 27.7 g 29.3 g 3.2 g
24 木	ごはん	○	コロッケ ゆでキャベツ インゲンまめいりやさいスープ	牛乳（飲用）, 豚肉, ベーコン, いんげんまめ(乾)	米, 油, じゃがいも, 白ごま, 小麦粉, 生パン粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ	710 kcal 24.5 g 21.9 g 2.4 g
25 金	カレーピラフ	○	クリスピーフライドチキン あおなとコーンのたまごスープ	牛乳（飲用）, 鶏肉, 鶏卵	米, 油, 小麦粉, コーンフレーク, でん粉	たまねぎ, にんじん, コーン缶, パセリ, しょうが, にんにく, ねぎ, こまつな	652 kcal 26.8 g 23.1 g 3.1 g

※食材の都合により献立を変更することがあります。

・２４日（木）･･･６年生社会科見学