



平成30年度



こんだてひょう



墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
1 木	ごはん		きゃべつとあつあげのみそいため まめだんごじる しらすふりかけ	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 生揚げ わかめ しらす干し	米 油 ごま 白玉粉 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ 長ねぎ えのきたけ ごぼう ピーマン だいこん しょうが にんにく	691 kcal	25.5 g
2 金	ゆかり ごはん		きっかむしだんご からしあえ わかめのみそじる きっかみかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご とうふ わかめ	米 もち米 油 じゃがいも 生パン粉 さとう でんぷん	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ きゃべつ にんじん こまつな もやし えのきたけ しょうが みかん	683 kcal	26.0 g
5 月	むぎ入り ごはん		こうやどうふのたまごとし やさしいため てづくりなめたけ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 高野豆腐	米 麦 油 じゃがいも 春雨 さとう	えのきたけ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな しめじ きゃべつ ピーマン もやし にんにく	667 kcal	28.4 g
6 火	ごはん		にく入りコロッケ よしのじる やさいとまめのレモンあえ かき	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ いんげん豆	米 油 ごま じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	たまねぎ きゃべつ こまつな もやし にんじん だいこん こんにやく レモン汁 柿	678 kcal	20.4 g
7 水	ココアパン		さかなのオニオンソースかけ チロルふうサラダ ABCスープ	牛乳 マス ベーコン ウインナー	パン 油 マカロニ 小麦粉 さとう	たまねぎ パセリ きゃべつ にんじん とうもろこし セロリ かぶ こまつな	661 kcal	28.5 g
8 木	とりなんばん うどん		わふうサラダ いがぐりあげ	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ	うどん 油 くり さつまいも そうめん 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ きゃべつ きゅうり もやし	631 kcal	20.3 g
9 金	だいず入り ツナごはん		やしししゃも ごまあえ とびうおのつみれじる	牛乳 大豆 とびうお ツナ ししゃも	米 油 ごま さといも さとう でんぷん	にんじん しょうが きゃべつ ごぼう しめじ もやし こまつな 長ねぎ だいこん	629 kcal	28.5 g
12 月	マーボー どん		こんにやく入りわかめサラダ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご わかめ	米 油 さとう でんぷん	にんじん 長ねぎ きゅうり もやし きゃべつこんにやく たまねぎ とうもろこし えのきたけ にんにく しょうが	636 kcal	24.6 g
日本のきょうどりょうり ～とくしまけん～								
13 火	さつまいも ごはん		とりにくのねぎすだちソース おでんぶ はとむぎのそばごめじるふう	牛乳 とり肉 金時豆 ちくわ 高野豆腐	米 油 ごま さつまいも はと麦 小麦粉 さとう でんぷん	すだち ごぼう だいこん にんじんこんにやく こまつな さやいんげん 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが	680 kcal	25.0 g
14 水	スパゲティ ナポリタン		アップルサラダ バナナケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	スパゲティ 油 小麦粉 さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ピーマン きゃべつ きゅうり トマト りんご バナナ	670 kcal	21.9 g
15 木	ごはん		さかなのごまじょうゆやき みそじる ポテのみそドレッシングサラダ	牛乳 ぶり とうふ わかめ	米 油 さとう じゃがいも ごま	しょうが きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ 長ねぎ	646 kcal	26.8 g
おんがくかいこんだて								
16 金	アコーディオン サンド		にほんとフランスのかけはしスープ やさいとフルーツのハーモニーサラダ	牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン ツナ チーズ	パン 油 米粉マカロニ じゃがいも さとう	たまねぎ とうもろこし セロリ にんじん きゃべつ こまつな きゅうり えだまめ かぶ 柿 パイナップル	643 kcal	24.9 g
おんがくかいこんだて ～たこくせきりょうり～								
17 土	バエリア (スペイン)		ポークビーンズ (アメリカ) オリヴィエサラダ (ロシア) ポンデケージョ (ブラジル)	ジョア ぶた肉 えび いか 大豆 チーズ とり肉 ツナ	米 油 バター じゃがいも 白玉粉 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン セロリ きゃべつ きゅうり にんにく トマト とうもろこし マッシュルーム	691 kcal	25.4 g
20 火	だいこんの カレーライス		だいこんとこんぶのサラダ フルーツシャンティ	牛乳 ぶた肉 昆布 チーズ ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 バター ごま さとう	だいこん たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが セロリ みかん もも パイン りんご レモン	697 kcal	18.2 g
せかいのりょうり ～ドイツ～								
21 水	はいがパン		てづくりソーセージ コールスローサラダ アイントップフ	牛乳 ぶた肉 ベーコン レンズ豆 ウインナー	パン 油 さとう じゃがいも パン粉 でんぷん	たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり にんじん セロリ パセリ とうもろこし りんご	651 kcal	28.3 g
22 木	ごはん		さかなのみそだれやき けんちんじる こうやどうふ入りわふうサラダ	牛乳 さば 高野豆腐 ぶた肉 わかめ とうふ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも	だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼうこんにやく 長ねぎ	655 kcal	26.5 g
26 月	ごはん		さかなのすぶたふう いとかんてんとじゃこのごまずあえ はなみかん	牛乳 かつお うずら卵 ちりめんじゃこ 糸寒天	米 油 ごま じゃがいも でんぷん さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ピーマン きゃべつ もやし こまつな みかん	688 kcal	28.5 g
27 火	むぎ入り ごはん		ムロアジのわふうハンバーグ きりぼしだいこんのおかかあえ もずくのみそじる	牛乳 ムロアジ とり肉 とうふ たまご もずく	米 麦 油 じゃがいも パン粉 さとう	ごぼう たまねぎ しょうが 切り干し大根 きゃべつ にんじん もやし こまつな えのきたけ 長ねぎ	612 kcal	26.5 g
28 水	アーモンド トースト		きのことさつまいものクリームシチュー ツナとわかめのサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 わかめ	パン 油 バター さつまいも 米粉 さとう アーモンド	たまねぎ にんじん セロリ しめじ エリンギ きゅうり もやし とうもろこし	634 kcal	20.8 g
オリバラきゅうりしょく ～オマーン～								
29 木	チキン カブリ		グリーンサラダ いんげんまめのカレースープ	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉 いんげん豆	米 油 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム 赤ピーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし こまつな しょうが	642 kcal	24.0 g
30 金	みそ ラーメン		じゃがいものからあげ とうにゅうプリン	牛乳 ぶた肉 青のり 豆乳 粉寒天	中華めん 油 じゃがいも ごま さとう	にんにく しょうが にんじん きゃべつ とうもろこし もやし 長ねぎ	648 kcal	24.7 g

【セレクト給食(11月27日(火)) ムロアジのわふうハンバーグ または とうふのつくねやき】*都合により変更になる場合があります

