



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		
せつぶんこんだて								
1 金	きりぼし だいこん ごはん		うるめいわしのごまがらめ ひじきのおろしぼんずあえ もずくのみそしる ふくまめ	牛乳 大豆 うるめいわし ひじき もずく 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぷん	にんじん しめじ 切り干し大根 しらたき きゃべつ こまつな もやし とうもろこし しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	652 kcal	31.1 g
4 月	ごはん		やきざかなのくろずだれ こうやどうふ入りわふうサラダ さつまじる はるか	牛乳 さば とり肉 とうふ 高野豆腐 わかめ	米 油 さつまいも さとう	だいこん きゃべつ にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく 長ねぎ はるか	665 kcal	27.7 g
5 火	ごはん		にく入りコロッケ はくさいときゃべつのはりカラ かんぴょうのたまごとじじる	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう ごま	たまねぎ はくさい きゃべつ チンゲンサイ 長ねぎ にんにく しょうが かんぴょう こまつな	692 kcal	21.7 g
6 水	ナン		キーマカレー ポテトとコーンのソテー サワーゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン	ナン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ きゃべつ とうもろこし さやいんげん りんご みかん	671 kcal	23.7 g
7 木	そばめし		はるさめサラダ わかめスープ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	米 麦 油 中華めん 春雨 さとう	にんじん ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ えのきたけ こまつな もやし みかん パイン もも	604 kcal	18.6 g
8 金	マーボー どん		こんにやく入りわかめサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ たまご	米 油 ごま さとう でんぷん	長ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり きゃべつ もやし こんにやく たまねぎ とうもろこし えのきたけ	636 kcal	24.6 g
日本のきょうどりょうり ~しずおかけん~								
12 火	さくらえびと しらすごはん		しぞーかおでん ツナとやさいのわさびあえ ぽんかん	牛乳 さくらえび しらすほし ツナ 黒はんぺん 昆布 うずら卵 ちくわ がんとも さつま揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん こんにやく きゃべつ もやし にんじん こまつな ぼんかん	646 kcal	28.2 g
13 水	ごはん		さかなのごまじょうゆやき カリカリあぶらあげのゆずふうみ だいこんのみそしる	牛乳 ぶり 油揚げ とうふ	米 油 さとう ごま	しょうが きゃべつ にんじん こまつな もやし だいこん 長ねぎ ゆず	633 kcal	27.2 g
14 木	エクレー パン		ビーンズクリームスープ オニオンドレッシングサラダ りんご	牛乳 とり肉 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン	パン 油 アーモンド 米粉 さとう チョコレート	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ しめじ ブロッコリー かぶ だいこん こまつな にんにく りんご	639 kcal	21.2 g
15 金	スパゲティ トマトソース		キャロットドレッシングサラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 ベーコン たまご	スパゲティ 油 さつまいも さとう バター	たまねぎ にんにく ピーマン トマト マッシュルーム しめじ きゃべつ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん	655 kcal	20.1 g
18 月	シチューオン チキンライス		じゃがいものフレンチサラダ サワーポンチ	牛乳 とり肉 えび	パン 油 バター じゃがいも 米粉 はちみつ	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ セロリ マッシュルーム きゅうり みかん パイン もも りんご	656 kcal	20.9 g
19 火	チャーハン		さかなのあげぎょうざ もやしとほうれんそうのナムル はるさめとにらのスープ	牛乳 ぶた肉 ムロアジ たまご	米 麦 油 ぎょうざの皮 春雨 ごま	にんじん 長ねぎ ピーマン にんにく しょうが きゃべつ にら ほうれん草 もやし はくさい えのきたけ	674 kcal	23.9 g
20 水	みそ ラーメン		じゃがいものハニーサラダ スパイシーまめ	牛乳 ぶた肉 大豆	中華めん 油 じゃがいも はちみつ ごま	きゃべつ きゅうり にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが	623 kcal	28.6 g
21 木	フレンチ トースト		ABCミネストローネスープ さつまいものコロコロサラダ はるか	牛乳 ぶた肉 たまご	パン 油 バター さつまいも じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ セロリ にんじん かぶ とうもろこし トマト きゅうり だいこん にんにく はるか	606 kcal	21.2 g
22 金	ごはん		とりにくのからあげ レモンぞえ りんごとわかめのサラダ なめこじる しらすふりかけ	牛乳 とり肉 しらす干し わかめ とうふ	米 油 さとう でんぷん	きゃべつ にんじん もやし きゅうり とうもろこし なめこ にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ りんご	654 kcal	25.3 g
25 月	いわしの かばやきどん		まめ入りごまあえ かきたまじる きよみオレンジ	ジョア いわし いんげん豆 たまご とうふ	米 麦 油 ごま さとう でんぷん	きゃべつ こまつな にんじん もやし しょうが たまねぎ えのきたけ こまつな 清見オレンジ	630 kcal	25.7 g
26 火	きつねとたぬき なかよしうどん		やさのみそドレッシングサラダ しんげんもち	牛乳 とり肉 油揚げ いか きな粉	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ こまつな きゃべつ もやし だいこん	687 kcal	25.4 g
せかいのりょうり ~ベトナム~								
27 水	ベトナムふう とりごはん		ライスペーパーのむしはるまき フォーとチキンのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 えび	米 麦 油 ライスペーパー フォー ビーフン	にんじん しょうが たけのこ にら とうもろこし きゃべつ もやし しめじ チンゲンサイ 長ねぎ	609 kcal	25.2 g
28 木	ソフトフランス パン		とりにくのマスタードやき ポトフ フルーツシャンティ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン ウインナー ヨーグルト チーズ	パン 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ かぶ みかん パイン もも りんご	690 kcal	28.1 g

【セレクト給食(2月25日(月))】

* いわしのかばやきどん

または

* かきあげとどん

【6年生考案メニュー】

* 2月7日(木)・18日(月)・19日(火)・21日(木)
22日(金)・26日(火)・28日(木)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、
給食室でも工夫を加えました。

* 都合により変更になる場合があります。

