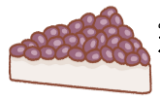




こんだてひょう



みなづき
水無月

令和元年度

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		
カミカミこんだて								
4 火	だいちり ツナごはん		こあじのなんばんづけ よしのじる きりぼしだいこんのおかかあえ	牛乳 小あじ ぶた肉 大豆 ツナ とうふ	米 油 でんぶん さとう	にんじん しょうが きゃべつ ごぼう しめじ 切り干し大根 もやし こまつな だいこん こんにやく 長ねぎ	614 kcal	25.5 g
5 水	にしよく ガーリック トースト		ポークビーンズ アーモンドサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 油 さとう じゃがいも アーモンド バター	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ きゅうり もやし トマト セロリ パセリ マッシュルーム オレンジ	618 kcal	23.2 g
6 木	やきとりどん		ぐだくさんみそしる ゆでそらまめ パイナップル	牛乳 とり肉 うずら卵 高野豆腐 とうふ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン しめじ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ そらまめ パイナップル	673 kcal	29.5 g
7 金	わかめ ごはん		あじのわふうピザやき カリカリあぶらあげのサラダ にらたまじる	牛乳 あじ たまご 油揚げ とうふ わかめ チーズ	米 油 さとう でんぶん	たまねぎ しょうが ビーマン きゃべつ にんじん こまつな もやし えのきたけ にら	619 kcal	29.4 g
10 月	ごはん		マーボーじゃがいも ひじきふりかけ こんにやく入りわかめサラダ	牛乳 ぶた肉 しらす干し ひじき 大豆 わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし しょうが チンゲンサイこんにやく きゅうり きゃべつ	665 kcal	21.4 g
11 火	うめじゃこ ごはん		さかなのごまじょうゆやき からしあえ ごじる	牛乳 さば ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	梅干し きゃべつ にんじん しょうが こまつな だいこん もやし ごぼうこんにやく 長ねぎ	648 kcal	28.6 g
12 水	スパゲティ ナポリタン		クルトン入りサラダ ジンジャーケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご 豆乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター 食パン さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム とうもろこし きゃべつ きゅうり にんにく トマト オレンジジュース	697 kcal	22.1 g
13 木	みそチーズ トースト		ポトフ だいちりのココロサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 いか ベーコン チーズ	パン バター 油 じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ セロリ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし メロン	649 kcal	26.9 g
14 金	むぎいり ごはん		とりにくのみそに わさびあえ てづくりなめたけ あじさいゼリー	牛乳 とり肉 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも さとう	えのきたけ さやいんげん たけのこ にんじん たまねぎ こんにやく もやし きゃべつ こまつな しょうが にんにく	609 kcal	20.7 g
17 月	チンジャオ ロウすーどん		たまごとわかめのスープ きゅうりのなんばんづけ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 でんぶん さとう	たまねぎ たけのこ エリンギ ビーマン 赤ビーマン にんにく にんじん 長ねぎ とうもろこし きゅうり しょうが	602 kcal	22.7 g
18 火	ひやし きつねうどん		じゃこのカリカリサラダ くろごまだんご	牛乳 油揚げ 高野豆腐 ちりめんじゃこ	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう ごま	にんじん きゅうり こまつな もやし きゃべつ だいこん たまねぎ	619 kcal	23.2 g
19 水	キムチ チャーハン		はるさめスープ パリパリわかめサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 ワンタン皮 春雨 ごま	長ねぎ ほうさい とうもろこし ビーマン にんじん きゃべつ もやし えのきたけ きゅうり チンゲンサイ しょうが メロン	585 kcal	18.0 g
20 木	ナン		キーマカレー ポテトとコーンのソテー サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ	ナン 油 さとう 小麦粉 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが きゃべつ とうもろこし さやいんげん みかん パイン もも りんご	682 kcal	22.6 g
21 金	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ やさいとわかめのごまずあえ なめごじる	牛乳 たら わかめ とうふ	米 油 ごま でんぶん さとう	にんにく 長ねぎ きゃべつ にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ なめこ	607 kcal	24.2 g
24 月	ごはん		しろみざかなのあまずあんかけ こまつなとツナのあえもの みそしる さくらんぼ	牛乳 メルルーサ ツナ とうふ	米 油 さとう 小麦粉 ごま おふ でんぶん	にんじん たまねぎ ビーマン きゃべつ もやし こまつな にら 長ねぎ さくらんぼ	646 kcal	26.1 g
せかいのりょうり ~トルコ~								
25 火	セサミパン		チキンケバブ レンズまめ入りサラダ まめ入りマトスープ チーズはるまき	牛乳 とり肉 レンズ豆 いんげん豆 チーズ	パン 油 さとう じゃがいも 春巻きの皮	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ かぶ しょうが にんにく	692 kcal	29.3 g
26 水	ごもくあんかけ やきそば		チンゲンサイととうふのスープ ポテトのケチャップあえ こだますいか	牛乳 ぶた肉 うずら卵 とうふ	中華めん 油 じゃがいも さとう バター	たまねぎ たけのこ にんじん きゃべつ もやし チンゲンサイ にら しょうが にんにく こだますいか	666 kcal	22.3 g
セレクトきょうしよく								
27 木	ごはん		さけのこうみやき (いかのたつたあげ) こうやとうふ入りわふうサラダ とんじる メロン	牛乳 さけ ぶた肉 わかめ 高野豆腐 とうふ けずり節	米 油 ごま じゃがいも 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 長ねぎ ごぼうこんにやく メロン	659 kcal	28.5 g
日本のきょうどりょうり ~きょうとふ~								
28 金	きぬがさ どん		だいこんとあつあげのたいたん すましじる みなづき	牛乳 たまご 油揚げ 生揚げ わかめ とうふ 小豆	米 油 さとう 米粉 白玉粉 でんぶん 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ だいこん みずな 長ねぎ しょうが	710 kcal	25.2 g

【セレクト給食 (6月27日(木))】

- * やきざかなていしよく (さけのこうみやき)
- * いかのたつたあげていしよく (いかのたつたあげ)



* 都合により変更になる場合があります。

