



# こんだてひょう



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		
1 火	ホイコーロ どん		もやしのごまじょうゆ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 もずく	米 麦 油 ビーフン でんぷん	にんじん たけのこ きゃべつ しめじ ねぎ ビーマン もやし こまつな えのきたけ にんにく チンゲンサイ しょうが	601 kcal	21.1 g
2 水	やき カレーパン		イタリアンスープ コーンドレッシングサラダ ぶどう	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご ベーコン 粉チーズ	パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな きゅうり だいこん ピーマン とうもろこし セロリ にんにく ぶどう	602 kcal	25.3 g
3 木	だいず入り ツナごはん		きびなごのからあげ きりぼしだいこんのおかかあえ きんときまめのあまに よしのじる	牛乳 きびなご 大豆 ツナ 金時豆 ぶた肉 とうふ	米 油 でんぷん さとう	にんじん ごぼう しめじ もやし 切り干し大根 きゃべつ だいこん こまつな しょうが こんにゃく	638 kcal	26.0 g
4 金	ごはん		さかなのしおこうじやき じゃがいもとこんぶのきんぴら みそしる	牛乳 さわら こんぶ 油揚げ とうふ	米 油 じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん えのきたけ だいこん こまつな 長ねぎ	643 kcal	26.8 g
せかいのりょうり ~カタール~								
7 月	とりとえびの マクブース		タブーリサラダ ひよこまめのハリススープ	牛乳 とり肉 えび ツナ ひよこ豆 いんげん豆	米 油 バター 麦 さとう 米粉	たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム とうもろこし きゃべつ きゅうり パセリ にんにく しょうが こまつな	644 kcal	27.2 g
8 火	もずくとやさい のそぼろどん		ごぼうチップサラダ なめこじる	牛乳 ぶた肉 もずく 大豆 たまご とうふ	米 油 でんぷん ごま さとう	にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ とうもろこし 長ねぎ さやいんげん ごぼう もやし きゃべつ こまつな なめこ	664 kcal	25.0 g
9 水	あおなの しおやきそば		たまごとわかめのスープ だいがくいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	中華めん 油 さつまいも さとう 水あめ でんぷん	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく 長ねぎ しょうが	628 kcal	21.9 g
10 木	チリビーンズ ライス		アップルサラダ ポンデケーキ	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 粉チーズ	米 麦 油 白玉粉 小麦粉 さとう 米粉	たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし りんご セロリ にんにく しょうが	706 kcal	23.5 g
11 金	ソフト フランスパン		さかなのフライ わかめオーロラソース アーモンドサラダ ABCスープ	牛乳 たら たまご わかめ ウイナー 粉チーズ	パン 油 小麦粉 アーモンド パン粉 マカロニ さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし かぶ こまつな セロリ	698 kcal	29.3 g
15 火	さんまの かばやきどん		きりぼしだいこんのごまじょうゆ かきたまじる	牛乳 さんま とうふ たまご	米 麦 油 でんぷん 米粉 ごま さとう	しょうが 切り干し大根 もやし きゃべつ きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	692 kcal	24.9 g
16 水	なまパスタの とうにゅう クリームソース		さつまいものコロコロサラダ ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 とり肉 えび 豆乳 粉寒天	生パスタ 油 さつまいも バター 米粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリ しめじ とうもろこし きゅうり だいこん みかん パイナップル もも りんご レモン汁	641 kcal	22.5 g
17 木	ごはん		とりにくとあつあげのみそに じゃこいりおひたし さけのふりかけ	牛乳 とり肉 さけ 生揚げ ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも ごま さとう	たけのこ にんじん しょうが たまねぎ きゃべつ こまつな さやいんげん もやし にんにく こんにゃく	638 kcal	28.4 g
18 金	くり入り ごもくごはん		小あじのなんばんづけ からしあえ どさんこじる	牛乳 小あじ ぶた肉 わかめ とうふ	米 もち米 油 くり じゃがいも さとう バター でんぷん	しょうが ごぼう にんじん しめじ さやいんげん 長ねぎ きゃべつ こまつな たまねぎ もやし とうもろこし	604 kcal	23.4 g
21 月	さつまいも ごはん		さかなのみそに カリカリあぶらあげのサラダ とうふとにらのすましじる りんご	牛乳 さば 油揚げ とうふ	米 油 ごま さつまいも さとう でんぷん	しょうが きゃべつ にんじん こまつな もやし だいこん にら 長ねぎ りんご	651 kcal	26.7 g
日本のきょうどりょうり ~かながわけん~								
23 水	ごはん		あじのひらきのからあげ きゃべつとあつあげのいためもの けんちんじる しらすふりかけ	牛乳 あじ しらす干し ぶた肉 生揚げ 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぷん	きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく ビーマン しょうが 長ねぎ しめじ ごぼう だいこん こんにゃく	655 kcal	27.4 g
20しゅうねん おいおい こんだて								
24 木	ごもく ちらしずし		とりにくのからあげ こうはくなます すましじる おいおいデザート	牛乳 とり肉 油揚げ たまご とうふ のり	米 油 ごま 豆ふ 小麦粉 さとう 米粉 バター	かんぴょう 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん たまねぎ こまつな だいこん にんじん	696 kcal	21.3 g
オリパラきゅうしよく ~ルーマニア~								
25 金	ミルクパン		グラタール (ぶたにくのハーブやき) ママリガ(とうもろこしのマッシュ 汁ふう) チョルバ(まめとやさいのスープ)	牛乳 ぶた肉 ウイナー いんげん豆	パン 油 バター コーンリッツ じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト ビーマン きゃべつ かぶ	624 kcal	26.8 g
28 月	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	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 ワンタン皮 春雨 ごま	しょうが 長ねぎ とうもろこし はくさい ビーマン にんじん こまつな えだまめ もやし きゃべつ チンゲンサイ きゅうり	602 kcal	19.8 g
29 火	ごはん		さかなのごまだれやき とんじる こうやどうふ入りわふうサラダ かき	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 高野豆腐	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 えだまめ しょうが こんにゃく ごぼう 長ねぎ かき	679 kcal	28.9 g
セレクトきゅうしよく								
30 水	やきそば サンド		カレーシチュー みかん入りフレンチサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 青のり	パン 中華めん じゃがいも 油 バター 米粉 さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ にんにく ビーマン しめじ きゃべつ きゅうり だいこん みかん りんご	606 kcal	20.8 g
31 木	かきたま うどん		こまつなとツナのあえもの きなこだんご	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ ツナ きな粉	うどん 油 白玉粉 上新粉 でんぷん ごま さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゃべつ もやし 長ねぎ	633 kcal	26.2 g

【セレクト給食(10月30日(水)) やきそばサンド または ナポリタンサンド】

\*都合により変更になる場合があります。

