



11月

こんだてひょう



令和7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		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
4 火	ぶんかのひきゅうしょく			小豆、豚肉、鶏肉、牛乳	米、もち米、上白糖、でんぷん	干し椎茸、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、人参、レモン、みかん	569	21.3	1.6
	赤飯	牛乳	きっかむし やさいのぽんずあえ みかん						
5 水	コスタリカライス	牛乳	ベジタブルコーンスープ りんご	豚肉、レバーチップ、大豆、いんげん豆、ベーコン、牛乳	米、もち麦、油、でんぶん、シェルマカロニ	にんにく、玉ねぎ、人参、エリンギ、ホールトマト、ピーマン、赤パプリカ、コーン、キャベツ、小松菜、りんご	528	20.1	1.8
6 木	かつおと しょうがのごはん	牛乳	はくさいのさっぱりづけ みそしる	かつお、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、もち麦、油、でんぶん米粉、三温糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、いんげん、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ	533	23.6	2.1
7 金	じゃこチャーハン	牛乳	ポテトとコーンのソテー あおなととうふのスープ	豚肉、ちりめんじやこ、ベーコン、豆腐、牛乳	米、もち麦、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、干し椎茸、人参、ねぎ、ピーマン、キャベツ、コーン、玉ねぎ、えのき、白菜、小松菜	545	21.4	2.4
10 月	とうにゅうきなこ トースト	牛乳	チリコンカン ミモザサラダ	きな粉、豆乳、豚肉、レバーチップ、大豆、鶏卵、牛乳	食パン、上白糖、バター、油、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ホールトマト、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、コーン、キャベツ、人参、レモン	562	26.4	2.1
11 火	マーぼー やきそば	牛乳	いとかんてんのサラダ かき	豚肉、レバーチップ、みそ、豆腐、糸寒天、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、上白糖、でんぶん、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、柿	531	23.3	2.0
12 水	ごはん	牛乳	あつやきたまご おひたし いなかじる	鶏肉、鶏卵、油揚げ、みそ、牛乳	米、もち麦、油、上白糖、じゃがいも	玉ねぎ、人参、干し椎茸、いんげん、キャベツ、もやし、大根、ねぎ	521	22.5	1.7
13 木	きなこあげパン	牛乳	あさりのシチュー だいこんサラダ	きな粉、ちりめんじやこ、鶏肉、あさり、豆乳、牛乳	油、コッペパン、上白糖、三温糖、じゃがいも、米粉、ツイストマカロニ	大根、きゅうり、人参、セロリ、玉ねぎ、パセリ	643	28.2	2.6
14 金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーふうみやき からしあえ かわりにくじやが	ししゃも、豚肉、凍り豆腐、牛乳	米、もち麦、こんにゃく、じゃがいも、上白糖	にんにく、パセリ、玉ねぎ、人参、たけのこ、いんげん、キャベツ、もやし、小松菜	537	22.8	1.8
17 月	ごはん	牛乳	わふうハンバーグきのこソース やさいチップスサラダ みそしる	豚肉、豆乳、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳	米、もち麦、パン粉、上白糖、でんぶん、油、じゃがいも、はちみつ	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、れんこん、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	615	24.4	1.8
18 火	セサミトースト	牛乳	シーフードスープ ラ・フランス	ホタテ、いか、あさり、牛乳	食パン、ごま、三温糖、はちみつ、バター、じゃがいも、ツイストマカロニ	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、ラ・フランス	534	24.6	2.1
19 水	あきの ちらしずし	牛乳	とりにくとやさいのにもの むらくもじる	鮭、鶏肉、鶏卵、豆腐、牛乳	米、もち麦、上白糖、油、こんにゃく、さといも、じゃがいも、でんぶん	人参、椎茸、しめじ、えのき、いんげん、大根、しょうが、玉ねぎ、小松菜	580	26.9	2.3
20 木	とりキムチうどん	牛乳	だいずとさつまいもの あまからあえ りんご	鶏肉、大豆、牛乳	うどん、油、上白糖、さつまいも、水あめ	人参、白菜、もやし、キムチ、ねぎ、小松菜、りんご	546	18.3	2.2
21 金	ごはん	牛乳	さばのみそに ひじきのいために さわにわん	さば、みそ、鶏肉、ひじき、油揚げ、豚肉、牛乳	米、もち麦、上白糖、油、こんにゃく	しょうが、ねぎ、人参、大根、えのき	591	28.6	2.5
25 火	くろざとうパン	牛乳	フィッシュポテト スコッチブロス	かじきまぐろ、ベーコン、牛乳	黒砂糖パン、でんぶん、米粉、じゃがいも、油、上白糖、ごま、押し麦	セロリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、大根、パセリ	569	25.2	2.3
26 水	セレクトきゅうしょく			豚肉、レバーチップ、大豆、豆乳、牛乳	スペゲティ、油、上白糖、小麦粉、コーンスターク、さつまいも	セロリ、にんにく、玉ねぎ、人参、ホールトマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、かぼちゃ	593	24.0	2.1
	スペゲティ ビーンズソース	牛乳	キャベツとコーンのサラダ さつまいものケーキ or かぼちゃのケーキ						
27 木	ごはん	牛乳	ミックスフライ かわりづけ ゆめオレンジ	豚肉、メルルーサ、牛乳	米、もち麦、油、小麦粉、パン粉、上白糖、ごま油	しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、夢オレンジ	620	27.5	1.8
28 金	ちゃんめし	牛乳	おでん おかげあえ	結び昆布、鶏肉、がんもどき、さつま揚げ、削り節、牛乳	米、もち麦、上白糖、こんにゃく、じゃがいも、ちくわぶ	大根、人参、キャベツ、もやし、小松菜	522	21.5	2.2

*都合により変更になる場合があります。