



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 	 きっかむし やさいのぼんずあえ  みかん							
5	水	コスタリカライス		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、でんぷん、シエルマカロニ	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		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、でんぷん米粉、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 		ポテトとコーンのソテー あおなとうふのスープ	豚肉、ちりめんじゃこ、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 		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	マーボーやきそば		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、でんぷん、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 		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		あさりのシチュー だいこんサラダ 	きな粉、ちりめんじゃこ、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 		ししゃものカレーふうみやき からしあえ かわりにくじゃが 	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 		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、でんぷん、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 		シーフッドスープ 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 		とりにくとやさいのにももの 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、でんぷん	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 		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 		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		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、でんぷん、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	スパゲティ、油、上白糖、小麦粉、コーンスターチ、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
		スパゲティ ビーンズソース		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 		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	ちゃめし		おでん おかかあえ 	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。