

令和7年度

6月

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		
				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)	塩分相当 量 (g)
2月	あおきなこ あげパン		シーフードスープ コーンサラダ	うぐいすきな粉・牛乳 ベーコン・ほたて・あさり・いか	油・コッペパン・上白糖・じゃがいも	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・もやし・きゅうり・コーン	591	24.0	2.6
3火	1ねんせい そらまめのさやとり きゅうしょく			しらす干し・牛乳・鶏肉・凍り豆腐・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	米・麦・油・こんにゃく・じゃがいも・上白糖	にんじん・そらまめ・ごぼう・だいこん・たまねぎ・ねぎ	532	25.2	2.5
	そらまめごはん		ちくぜんに みそしる						
4水	はと くちのけんこうしゅうかん（カミカミメニュー）			角切昆布・あさり・牛乳・いか・油揚げ・みそ・豆腐	米・麦・上白糖・水あめ・油・ごま油・ごま・すりごま・じゃがいも	しょうが・にんにく・ねぎ・切干しだいこん・もやし・きゅうり・にんじん・だいこん・しめじ	569	28.9	2.5
	ごはん		あさりこんぶ きのこのねぎしおやき きりぼしだいこんサラダ いなかじる						
5木	さんさいうどん		ビーンズポテト オレンジポンチ	鶏肉・牛乳・大豆	うどん・油・じゃがいも・上白糖	さんさいミックス・たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・オレンジジュース・みかんかん・パインかん・ももかん	567	22.9	2.2
6金	はいがパン		おまめのキーマカレー かいそうサラダ	牛乳・豚肉・レバーチップ・大豆・海藻ミックス・糸寒天	はいが食パン・油・じゃがいも・チャツネ・小麦粉・上白糖・ごま油	にんにく・セロリ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・もやし・きゅうり	558	26.5	2.4
9月	ごはん		ごまししゃも かみかみあえ ごじる	牛乳・ししゃも・するめ・大豆・豚肉・油揚げ・豆腐・みそ	米・麦・小麦粉・ごま・ごま油・上白糖・こんにゃく・じゃがいも	だいこん・にんじん・きゅうり・ごぼう・ねぎ	556	26.4	2.0
10火	たまごとじどん		とさあえ りんご	鶏肉・凍り豆腐・鶏卵・牛乳・削り節	米・麦	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・りんご	554	25.0	1.8
11水	「にゅうばい」きゅうしょく			牛乳・いわし・角切昆布・ちりめんじゃこ・豚肉・油揚げ	米・麦・上白糖	しょうが・ねぎ・梅干し・えのき・キャベツ・にんじん・だいこん	528	26.8	2.8
	ごはん		いわしのうめに キャベツとえのきのおひたし さわにわん						
12木	せかいのりょうり ～かんこく～			豚肉・牛乳	米・麦・油・上白糖・糸こんにゃく・でんぶん・ワンタンの皮	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・えのき・にら・もやし・ねぎ・こまつな・すいか	512	17.8	2.0
	プルコギどん		わんたんスープ すいか						
13金	しょうゆ ラーメン		スパイシーポテト まめのサラダ	豚肉・わかめ・牛乳・ひよこ豆	ラーメン・油・ラード・じゃがいも・上白糖	にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・もやし・コーン・ねぎ・きゅうり	524	22.3	2.7
16月	じゃこなめし		じゃがいものそぼろに みそしる	ちりめんじゃこ・油揚げ・牛乳・豆腐・みそ	米・麦・ごま油・上白糖・じゃがいも・こんにゃく	にんじん・干しいたけ・こまつな・しょうが・いんげん・だいこん・ねぎ	530	23.1	2.6
17火	ごもくあんかけ やきそば		フライドポテト あじさいゼリー	豚肉・牛乳・粉寒天	油・中華めん・上白糖・でんぶん・じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・キャベツ・もやし・にら・ぶどうジュース	531	20.0	1.9
18水	コッペパン		さかなのバーベキューソース キャロットソースサラダ さつまいものあべかわ	牛乳・ます・きな粉	コッペパン・上白糖・油・さつまいも	しょうが・レモン・りんご・にんにく・ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	525	25.7	1.6
19木	ごはん		さかなのねぎみそやき ごまあえ みそしる	牛乳・もうかざめ・みそ・豆腐	米・麦・ごま	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・たまねぎ・えのき	511	24.8	2.0
20金	タコライス		だいこんのきんぴら もずくじる	豚肉・レバーチップ・ひよこ豆・牛乳・油揚げ・豆腐・もずく	米・麦・油・ごま油	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・トマト・キャベツ・だいこん・にんじん・葉ねぎ	544	24.1	2.2
23月	ごはん		ツナいりたまごやき からしあえ みそしる	牛乳・ツナ缶・鶏卵・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	米・麦・油	しょうが・にんじん・たまねぎ・にら・もやし・こまつな	577	27.0	2.2
24火	ハヤシライス		ごまだれサラダ パイナップル	豚肉・牛乳	米・麦・油・三温糖・小麦粉・ごま・すりごま・上白糖	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ホールトマト・もやし・きゅうり・パインアップル	614	19.5	2.2
25水	もろこしごはん		さかなのみぞれかけ いそかあえ みそけんちんじる	牛乳・さば・きざみのり・豆腐・みそ	米・麦・油・上白糖・ごま油・こんにゃく・じゃがいも	とうもろこし・しょうが・だいこん・ねぎ・もやし・えのき・にんじん・こまつな・ごぼう	555	26.6	2.1
26木	セレクトきゅうしょく			豚肉・牛乳・ベーコン・鶏肉・レンズ豆・粉寒天	スパゲティ・油・上白糖	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく・ホールトマト・ピーマン・しょうが・セロリ・キャベツ・こまつな・もも缶・ネクター・いちご・クランベリージュース	559	23.7	2.4
	スパゲティ ナポリタン		レンズまめのスープ クランベリーゼリー or ピーチゼリー						
27金	ハニートースト		ウインナーのスープに かぼちゃのからあげ	牛乳・豚肉・ウインナー	食パン・バター・はちみつ・油・じゃがいも・でんぶん	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・かぼちゃ	560	18.5	2.3
30月	キムチ チャーハン		えだまめいりサラダ チンゲンサイととうふのスープ	豚肉・レバーチップ・牛乳・ツナ缶・豆腐	米・麦・油・ごま油・上白糖	しょうが・にんにく・ねぎ・はくさいキムチ・コーン・ピーマン・もやし・にんじん・えだまめ・たまねぎ・キャベツ・しめじ・チンゲンサイ	530	22.4	2.4



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
6月22日（日曜日）は東京都議会議員選挙の投票日です。
みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

* 都合により変更になる場合があります。