



9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)
2	火	せかいのりょうり ～イタリア～			ベーコン、あさり、 いか、牛乳	スパゲティ、油、オ リーブ油、上白糖	にんにく、しょうが、たかのつ め、たまねぎ、にんじん、ホール トマト缶、マッシュルーム缶、 ピーマン、パセリ、きゅうり、す いか	572	26.5	2.6
		ペスカトーレ		コールスローサラダ すいか						
3	水	チキンライス		かいそうサラダ あさりのチャウダー	鶏肉、海藻ミック ス、糸寒天、豚肉、 あさり、豆乳、牛乳	米、麦、油、上白 糖、ごま油、小麦 粉、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、ピーマン、もや し、きゅうり、セロリ、パセ リ	523	24.8	2.4
4	木	ゆうきじゃがいものポトフ きゅうしょく			ベーコン、豚肉、金 時豆、豆乳、牛乳	油、コッペパン、上 白糖、ゆうきじゃが いも、ツイストマカ ロニ、米粉	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、パセリ、もや し、こまつな、きゅうり、 コーン缶	580	21.2	2.1
		ココアあげパン		ポトフ とうにゅう マヨネーズサラダ						
5	金	海南鶏飯 (シンガポールライス)		フォーふうスープ スパイシーポテト	鶏肉、豚肉、牛乳	米、麦、油、ごま 油、米粉めん、じゃ がいも	たまねぎ、にんにく、しょう が、ねぎ、キャベツ、パセ リ、もやし、こまつな、きゅ うり、コーン缶	523	17.7	1.8
8	月	あおなの やきそば		ちゅうかふうスープ だいがくいもまめ	豚肉、豆腐、大豆、 牛乳	油、むし中華めん、 ごま油、さつまい も、でんぷん、三温 糖、水あめ、ごま	にんにく、しょうが、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、キャ ベツ、もやし、チンゲンサ イ、きくらげ、にら	637	23.7	2.3
9	火	ちょうようのせつく きゅうしょく			さば、糸寒天、油揚 げ、豆腐、みそ、牛 乳	米、麦、上白糖、 油、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、だいこん、ねぎ、 もやし、にんじん、こまつ な、きく、ごぼう	541	25.7	1.9
		ごはん		さかなのみぞれがけ きつかあえ みそけんちんじる						
10	水	コーンピラフ		ABCスープ オレンジ	鶏肉、豚肉、牛乳	米、麦、油、ABCマカ ロニ	たまねぎ、コーン缶、マッ シュルーム缶、にんじん、 ピーマン、にんにく、セロ リ、キャベツ、パセリ、オレ ンジ	527	20.3	2.1
11	木	ごはん		うのはなたまごやき からしあえ ごじる	鶏肉、おから、鶏 卵、大豆、豚肉、油 揚げ、豆腐、みそ、 牛乳	米、麦、上白糖、こ んにゃく、じゃがい も	しょうが、たけのこ水煮、に んじん、こまつな、もやし、 きゅうり、ごぼう、ねぎ	559	27.1	2.0
12	金	ごはん		スープカレー ジャーマンポテト	豚肉、ベーコン、牛 乳	米、麦、油、さつま いも、りんごジャ ム、はちみつ、じゃ がいも	かぼちゃ、にんじん、いんげ ん、にんにく、しょうが、セ ロリ、たまねぎ、しめじ、 ホールトマト缶、コーン缶	601	18.6	2.5
16	火	じゃこわかめ ごはん		ツナいりコロッケ やさいのさっぱりあえ くだものもりあわせ	ちりめんじゃこ、炊 き込みわかめ、ペー コン、ツナ、豆乳、 牛乳	米、麦、じゃがい も、マッシュポテ ト、小麦粉、パン 粉、油、ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、しょうが、 シャインマスカット、なし	657	21.5	2.1
17	水	ごはん こんぶとおかかの つくだに		ゴマししゃも とうがんのそぼろに アロエいり フルーツカクテル	昆布、削り節、し しゃも、鶏肉、牛乳	米、麦、三温糖、小 麦粉、ごま、油、こ んにゃく、上白糖、 でんぷん	しょうが、にんじん、とうが ん、しめじ、こまつな、みか ん缶、パイン缶、もも缶、ア ロエ缶	608	23.3	2.0
18	木	セサミトースト		じゃこいりサラダ アイントップフ	ちりめんじゃこ、豚 肉、レンズまめ、ウ インナー、牛乳	食パン、バター、上 白糖、ねりごま、ご ま、はちみつ、油、 じゃがいも、シェル マカロニ	もやし、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、セロリ、キャ ベツ	618	25.9	2.7
19	金	こうやどうふの そぼろどん		いそかあえ みそしる	鶏肉、高野豆腐、大 豆、きざみのり、油 揚げ、わかめ、み そ、牛乳	米、麦、油、上白糖	しょうが、にんじん、干しし いたけ、いんげん、はくさ い、えのき、こまつな、だい こん	529	24.6	2.6
22	月	おひがんきゅうしょく			あずき、ぶり、粉寒 天、みそ、牛乳	米、麦、三温糖、で んぷん、ごま油、さ つまいも、上白糖	えだまめ、しょうが、キャ ベツ、にんじん、もやし、こ まつな	616	25.8	2.0
		はぎのはなごはん		さかなのてりやき やさいのみそドレッシングサ ラダ いもようかん						
24	水	かきたまうどん		じゃがいもの ごまみそかけ もやしのあまずあえ	鶏肉、油揚げ、鶏 卵、みそ、牛乳	うどん、でんぷん、 油、じゃがいも、上 白糖、ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめ じ、ねぎ、こまつな、もや し、きゅうり	541	23.5	2.5
25	木	せかいのりょうり ～トルコ～			鶏肉、豚肉、いんげ んまめ、粉寒天、牛 乳	丸パン、じゃがい も、上白糖、オリ ーブ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 りんご、キャベツ、セロリ、に んじん、ホールトマト缶、ピー マン、パインジュース、パイン 缶	577	27.1	2.8
		シシケバブサンド		クル・ファスリエ クラッシュパインゼリー						
26	金	セレクトきゅうしょく			あじ、ホキ、油揚 げ、豆腐、わかめ、 牛乳	米、麦、油、米粉、 小麦粉、パン粉、で んぷん、三温糖、 じゃがいも	梅びしお、しそ、にんにく、 しょうが、だいこん、りん ご、たまねぎ、キャベツ、も やし、きゅうり、にんじん、 ねぎ	599	25.8	1.9
		ごはん		うめじそフライ or さかなのから揚げ キャベツのわふうサラダ いもだんご汁						
29	月	せかいのりょうり ～スペイン～			鶏肉、ツナ、あさ り、いか、ペー コン、いんげんまめ、 牛乳	米、麦、油	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、赤パプリカ、マッシュ ルーム缶、ピーマン、トマ ト、レモン、りんご	543	25.5	2.7
		パエリア		ガスパチョ りんご						
30	火	ビビンバふう まぜごはん		チンゲンサイと とうふのスープ キャベツのなんばんふう	豚肉、レバーチッ プ、鶏卵、ペー コン、豆腐、みそ、牛 乳	米、麦、油、上白 糖、ごま油、小麦 粉、じゃがいもごま 油、でんぷん	にんにく、しょうが、もや し、にんじん、こまつな、た まねぎ、しめじ、チンゲンサ イ、キャベツ	539	23.3	2.5

* 都合により変更になる場合があります。