



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				
日	曜日	名前	牛乳	内容	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~		ペースカトーレ	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		
3	水	かいそうサラダ あさりのチャウダー	牛乳	コールスローサラダ すいか	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		ココアあげパン	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		
5	金	海南鶏飯 (シンガポールライス)	牛乳	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	牛乳	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、でんぶん、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、チングンサイ、きくらげ、にら	637	23.7	2.3		
9	火	ちょうようのせっく きゅうしょく		ごはん	さかなのみぞれがけ きっかあえ みそけんちんじる	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	
10	水	コーンピラフ	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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、ベーコン、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	牛乳	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、でんぶん	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	牛乳	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	牛乳	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		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	あずき、ぶり、粉寒天、みそ、牛乳	米、麦、三温糖、でんぶん、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	
24	水	かきたまうどん	牛乳	じゃがいもの ごまみそかけ もやしのあますあえ	鶏肉、油揚げ、鶏卵、みそ、牛乳	うどん、でんぶん、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~		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	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	
26	金	セレクトきゅうしょく	トルコ	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	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、でんぶん、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	
29	月	せかいのりょうり ~スペイン~		パエリア	ガスパチョ りんご	スペイン	鶏肉、ツナ、あさり、いか、ベーコン、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
30	火	ビビンバふう ませごはん	牛乳	チングンサイと 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、ベーコン、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、でんぶん	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、チングンサイ、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。