平成29年度

10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 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子をととのえる	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
2	月	ごはん		さばのごまみそかけ きゃべつのピリカラあえ みぞれじる　れいとうみかん	牛乳　さば とり肉	米　油 ごま　さとう	きゃべつ　だいこん　たまねぎ にんじん　えのきたけ　もやし こまつな　にんにく　しょうが ねぎ　しめじ　みかん	617 kcal	26.4 g
3	火	キムチ チャーハン		たまごとわかめのスープ はるまき	牛乳　ぶた肉 とり肉　たまご わかめ	米　麦　油 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉　さとう	はくさい　にら　ねぎ　もやし にんじん　たまねぎ　たけのこ しょうが　にんにく　干しいたけ	601 kcal	21.6 g
4	水	じゅうごやこんだて　～つきみだんご～ かきたま うどん		まめとやさいのみそドレサラダ つきみだんご	牛乳　とり肉 たまご　油揚げ いんげん豆	うどん　さとう 白玉粉 上新粉 でんぷん	たまねぎ　にんじん　しめじ こまつな　きゅうり　きゃべつ もやし　ねぎ	631 kcal	25.0 g
5	木	こうやどうふの そぼろどん		わかめのみそしる ごぼうチップサラダ	牛乳　とり肉 高野豆腐 とうふ　わかめ	米　麦　油 ごま　さとう	にんじん　干しいたけ　たまねぎ えのきたけ　さやいんげん　ねぎ ごぼう　きゃべつ　こまつな しょうが　もやし	635 kcal	29.2 g
6	金	やき カレーパン		こめこマカロニスープ スパイシーポテト　ぶどう	牛乳　ぶた肉 とり肉	パン　油　さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉　パン粉	たまねぎ　セロリー　にんにく にんじん　きゃべつ　こまつな ぶどう	608 kcal	22.1 g
10	火	チキン カレーライス		こんにゃく入りわかめサラダ サワーポンチ	牛乳　とり肉 わかめ	米　麦　油 じゃがいも バター　小麦粉 ごま　さとう	たまねぎ　にんじん　きゅうり にんにく　しょうが　セロリー きゃべつ　もやし　こんにゃく みかん　パイン　もも　りんご	663 kcal	19.7 g
11	水	きなこ あげパン		わふうポトフ ツナとわかめのサラダ　ぶどう	牛乳　とり肉 ウインナー わかめ　ツナ きなこ	パン　油 じゃがいも さとう	だいこん　にんじん　こまつな ねぎ　きゅうり　もやし　たまねぎ とうもろこし　ぶどう	646 kcal	23.8 g
12	木	むぎ入り ごはん		さわらのさいきょうやき　ひじきふりかけ きりぼしだいこんのいために よしのじる	牛乳　さわら ぶた肉　油揚げ とうふ　ひじき しらすぼし	米　麦　油 ごま　さとう でんぷん	切り干し大根　にんじん だいこん　こんにゃく　こまつな しょうが	649 kcal	28.6 g
13	金	さつまいも おこわ		とりにくとだいこんのにもの もやしのあまずあえ	牛乳　とり肉 生揚げ	米　もち米　油 さつまいも ごま　さとう	にんじん　だいこん　こんにゃく さやいんげん　もやし　きゅうり しめじ　ごぼう	605 kcal	22.4 g
16	月	ごはん		おやこに　こんぶのふりかけ パリパリわかめサラダ	牛乳　とり肉 高野豆腐 たまご　わかめ こんぶ	米　油　さとう じゃがいも ワンタンの皮 ごま　さとう	にんじん　ごぼう　たまねぎ こまつな　しめじ　きゃべつ もやし　きゅうり　しょうが	682 kcal	28.0 g
17	火	わかめ ごはん		さかなのわふうピザ きゃべつのごまずあえ　にらたまじる	牛乳　あじ とうふ　油揚げ たまご　わかめ チーズ	米　油　さとう ごま でんぷん	たまねぎ　しめじ　しょうが にんじん　もやし　えのきたけ きゃべつ　こまつな	646 kcal	31,5 g
18	水	なまパスタの きのこトマトソース		むらさきいもチップサラダ こめこのココアケーキ	牛乳　とり肉 たまご　豆乳	生パスタ　油 さつまいも 米粉　さとう	たまねぎ　まいたけ　エリンギ しめじ　きゃべつ　きゅうり にんじん　トマト　にんにく	690 kcal	24.5 g
19	木	くり入り ごもくおこわ		こあじのなんばんづけ いとかんてんのごまずあえ　けんちんじる	牛乳　小あじ ぶた肉　糸寒天 とうふ　油揚げ	米　もち米　油 くり　ごま でんぷん	ごぼう　にんじん　しょうが しめじ　さやいんげん　ねぎ きゅうり　もやし　こまつな だいこん　こんにゃく	601 kcal	240 g
20	金	にしょく ガーリックトースト		きのことさつまいものクリームシチュー ひよこまめ入りサラダ　りんご	牛乳　とり肉 いんげん豆 ひよこ豆	パン　油　バター さつまいも 米粉　さとう	たまねぎ　にんじん　にんにく セロリー　エリンギ　しめじ きゃべつ　きゅうり　もやし パセリ　りんご	673 kcal	21.0 g
23	月	むぎ入り ごはん		さけのなんぶやき　きんぴらだいず だいこんのみそしる	牛乳　さけ 大豆　油揚げ わかめ	米　麦　油 ごま　さとう	ごぼう　にんじん　こんにゃく さやいんげん　たまねぎ だいこん	637 kcal	27.2 g
24	火	ソース やきそば		とうふときのこのスープ だいがくいも	牛乳　ぶた肉 とり肉　とうふ 青のり	中華めん　油 さつまいも 水あめ　ごま	にんじん　たまねぎ　きゃべつ しょうが　えのきたけ　もやし しめじ　チンゲンサイ	614 kcal	20.2 g
25	水	せかいのりょうり　～ルーマニア～ ミルクパン		トキトゥラ(にくとソーセージのにもの) ママリガ(とうもろこしのマッシュポテトふう) チョリバ(とりにくのスープ)　ぶどう	牛乳　ぶた肉 とり肉 ウインナー	パン　油　さとう じゃがいも バター	たまねぎ　にんじん　セロリー マッシュルーム　エリンギ　トマト きゃべつ　にんにく　レモン パプリカ　ぶどう	672 kcal	26.0 g
26	木	にほんのきょうどりょうり　～ながのけん～ のざわな ごはん		さんぞくやき こうやどうふのみそいため なめこじる　りんご	牛乳　とり肉 ぶた肉　とうふ 高野豆腐	米　油 さとう でんぷん	のざわな　しょうが　にんにく 干しいたけ　たけのこ　ごぼう にんじん　チンゲンサイ　なめこ だいこん　ねぎ　りんご	696 kcal	29.92 g
27	金	むぎ入り ごはん		にくじゃが　なっとう カリカリあぶらあげのごまずあえ	牛乳　ぶた肉 油揚げ　納豆	米　麦　油 じゃがいも ごま　さとう	たまねぎ　にんじん　こんにゃく しめじ　さやいんげん　もやし きゃべつ　きゅうり　こまつな	644 kcal	25.7 g
30	月	いわしの かばやきどん		きりぼしだいこんのおひたし すましじる　かき	牛乳　いわし とうふ　わかめ	米　麦　油 でんぷん さとう	切り干し大根　もやし　きゃべつ しょうが　こまつな　たまねぎ えのきたけ　ねぎ　かき	681 kcal	28.0 g
31	火	トマトライスの エビクリームソース		じゃがいものハニーサラダ アップルゼリー	牛乳　とり肉 えび 粉寒天	米　バター　油 じゃがいも 米粉　はちみつ	たまねぎ　セロリー　にんじん きゃべつ　きゅうり　にんにく マッシュルーム　パセリ　りんご	657 kcal	20.4 g

【セレクト給食 （10月24日(火)） **だいがくいも** または **じゃがいものチーズ焼き** 】＊都合により変更になる場合があります。