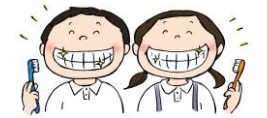




平成30年度



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	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	たんぱく質
カミカミこんだて								
4月	げんまい入りごはん		さかなのしおこうじやき こうなごつくだに ごぼうとまめのあまから きのこととうふのすましじる	牛乳 さわら こうなご 大豆 とうふ	米 玄米 油 さとう ごま でんぶん	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ なめこ こまつな こんにやく 長ねぎ	636 kcal	30.1 g
5火	ニしょく ガーリックオースト		ポークシチュー アスパラとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 ツナ	パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ アスパラガス とうもろこし きゅうり にんにく セロリー トマト パセリ	648 kcal	22.5 g
6水	カレーピラフの クリームソース		アーモンドサラダ オレンジポンチ	牛乳 とり肉 いんげん豆	米 油 バター アーモンド 米粉 さとう	たまねぎ にんじん セロリー しめじ エリンギ マッシュルーム きゃべつ きゅうり もやし パセリ みかん パイン もも りんご	637 kcal	20.3 g
7木	こうやとうふの そぼろどん		どさんこじる ゆでそらまめ パイナップル	牛乳 とり肉 高野豆腐 ぶた肉 たまご とうふ わかめ	米 麦 油 じゃがいも さとう バター	にんじん 干しいたけ しょうが たまねぎ とうもろこし 長ねぎ さやいんげん そらまめ パイナップル	668 kcal	31.0 g
8金	ごはん		さかなのすぶたふう はるさめサラダ こんぶのふりかけ	牛乳 もうかざめ うずら卵 こんぶ	米 油 ごま じゃがいも はるさめ さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが もやし ピーマン きゅうり きゃべつ	683 kcal	23.4 g
11月	うめじゃこ ごはん		さかなのごまみそだれ きりぼしだいこんのおひたし とんじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも さとう	きゃべつ もやし こまつな ごぼうこんにやく にんじん だいこん 長ねぎ 梅干し しょうが	649 kcal	29.3 g
日本のきょうどりょうり ~ぎふけん~								
12火	ごへいもち		けいちゃん うめゼリー かぶとこうやどうふのあまずあえ	牛乳 とり肉 生あげ 粉寒天 高野豆腐	米 油 ごま さとう でんぶん	たまねぎ にんじん きゃべつ ピーマン しめじ 長ねぎ かぶ こまつな にんにく しょうが	650 kcal	24.4 g
13水	クリームスープ スパゲティ		マセドアンサラダ メロン	牛乳 とり肉 むきえび	スパゲティ 油 米粉 バター じゃがいも はちみつ	たまねぎ セロリー にんじん しめじ とうもろこし パセリ さやいんげん きゅうり にんにく メロン	592 kcal	22.6 g
14木	あしたばの かきあげどん		わさびあえ じゃがいものみそしる	牛乳 むきえび たまご 油揚げ とうふ わかめ	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	あしたば たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな もやし えのきたけ 長ねぎ	637 kcal	21.0 g
せかいのりょうり ~ロシア~								
15金	やきピロシキ		ボルシチ オリヴィエサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	パン 油 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが きゃべつ セロリー にんにく きゅうり とうもろこし トマト	688 kcal	26.3 g
18月	こぎつね ごはん		こあじのなんばんづけ じゃがいものきんぴら たまねぎのみそしる	牛乳 こあじ とり肉 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	しょうがこんにやく ごぼう にんじん さやいんげん 長ねぎ たまねぎ えのきたけ	684 kcal	27.4 g
19火	ごはん		とりにくのバーベキューソース まめとやさいのミソドレサラダ けんちんじる	牛乳 とり肉 いんげん豆 ぶた肉 油あげ とうふ	米 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく りんご にんじん こまつな きゅうり きゃべつ ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ	646 kcal	26.7 g
20水	ごこく ごはん		さかなのあまずあんかけ きりぼしだいこんのからしあえ むらくもじる	牛乳 あじ たまご わかめ とうふ	米 麦 黒米 きび あわ ひえ 小麦粉 油 でんぶん	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ こまつな もやし 切り干し大根	601 kcal	27.9 g
21木	ナン		キーマカレー じゃがいもとコーンのソテー アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン ヨーグルト	ナン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが ピーマン とうもろこし みかん パイン もも アロエ	615 kcal	23.6 g
22金	ごもくあんかけ やきそば		とうふ入りごもくスープ あじさいゼリー	牛乳 ぶた肉 うずらたまご とうふ 粉寒天 わかめ	中華めん 油 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ きゃべつ もやし えのきたけ しめじ チンゲン菜 しょうが にんにく にら	604 kcal	23.4 g
25月	ぶたにくと ごぼうの ごはん		きびなごのからあげ おかかあえ きんときまめのあまに にらたまじる	牛乳 きびなご ぶた肉 金時豆 たまご	米 油 さとう でんぶん	しょうが ごぼう にんじん きゃべつ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ にら	628 kcal	27.8 g
26火	ひやし ごもくうどん		ポテトぎょうざ こだますいか	牛乳 油揚げ 高野豆腐 ハム	うどん 油 ぎょうざの皮 じゃがいも マヨネーズ	こまつな にんじん きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし パセリ こだますいか	679 kcal	25.5 g
27水	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ こんにやく入りわかめサラダ もずくのみそしる メロン	牛乳 ぶり わかめ もずく とうふ	米 油 ごま さとう でんぶん	にんにく 長ねぎ きゅうり きゃべつこんにやく もやし たまねぎ えのきたけ メロン	678 kcal	26.8 g
28木	テリヤキチキン バーガー		イタリアンスープ ひよこまめのサラダ さくらんぼ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	スパゲティ 油 じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんにく ピーマン しめじ トマト パセリ きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし みかん パイン アロエ	628 kcal	29.7 g
29金	キムチ チャーハン		わかめときのこのスープ はるまき	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ	米 油 さとう 春巻きの皮 春雨 でんぶん 小麦粉	ピーマン はくさい しょうが 長ねぎ たまねぎ えのきたけ しめじ もやし 干しいたけ チンゲン菜 たけのこ	601 kcal	21.9 g

【セレクト給食 (6月28日(木))】 →裏面に

* 都合により変更になる場合があります。

