



こんだてひょう



平成30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	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
3月	ぶたキムチどん		きゅうりのなんばんづけ はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 もずく	米 麦 油 でんぶん さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ はくさい 長ねぎ なら もやし きゅうり しょうが にんにく えのきたけ	597 kcal	20.4 g
4火	ごまだれ ひやし ちゅうか		やさいチップス フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも さとう ごま	きゅうり にんじん もやし ゴーヤ かぼちゃ しょうが みかん もも パイン アロエ	651 kcal	29.8 g
ぼうさいきゅうしょく								
5水	ごもくごはん (びちくしょく)		だいずのいそべあげ とんじる れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 だいず 青のり とうふ	米 油 でんぶん じゃがいも さとう	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく だいこん 長ねぎ みかん	628 kcal	21.8 g
6木	ソフト フランスパン		チキンのハーブパンこやき ラトウイユ ポテとまめのポタージュ	牛乳 とり肉 いんげん豆 粉チーズ	パン 油 バター じゃがいも パン粉 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン なす スズキーニ トマト セロリ パセリ	633 kcal	28.7 g
7金	わかめ ごはん		やきさかなのくろずだれ こまつなとツナのあえもの ごしる なし	牛乳 さば ぶた肉 ツナ 油揚げ とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ もやし にんじん こまつな ごぼう こんにやく 長ねぎ なし	695 kcal	30.3 g
10月	チリビーンズ ライス		パリパリわかめサラダ 二色ゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 わかめ 粉寒天	米 麦 油 ワンタン皮 さとう 米粉 バター ごま	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり もやし にんにく しょうが セロリ オレンジジュース	680 kcal	22.2 g
日本のきょうどりょうり ~おかやまけん~								
11火	あなごの ばらずし		からしあえ すましじる きびだんご	牛乳 あなご たまげ 油揚げ とうふ わかめ きなこ	米 油 さとう もちぎび 白玉粉	かんぴょう 干しいたけ さやいんげん きゃべつ もやし にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ しょうが	686 kcal	24.0 g
12水	ごはん		さけのなんぶやき いとかんてんのごますあえ どさんごしる	牛乳 さけ ぶた肉 糸寒天 とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう バター	きゃべつ にんじん もやし こまつな たまねぎ しょうが とうもろこし 長ねぎ	625 kcal	26.9 g
13木	やきそば サンド		カレーシチュー チョコレートサラダ なし	牛乳 ぶた肉 わかめ 青のり	パン 中華めん じゃがいも 油 バター 米粉 ごま	きゃべつ にんじん たまねぎ セロリー しめじ ピーマン だいこん きゅうり にんにく	601 kcal	21.2 g
14金	ごはん		トマトにくじゃが なつとう もやしのごまじょうゆ	牛乳 ぶた肉 納豆	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ トマト しょうが さやいんげん もやし こまつな	641 kcal	22.8 g
せかいのりょうり ~ジョージア~								
18火	チーズ トースト		ポークシチュー ヒンカリ ぶどう	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 チーズ	パン 油 バター じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく セロリ ピーマン とうもろこし トマト ぶどう	645 kcal	25.0 g
19水	てんしん チャーハン		ビーフンスープ なし	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	米 麦 油 ビーフン さとう でんぶん	たけのこ にんじん しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんにく えのきたけ もやし たまねぎ チンゲン菜 なし	610 kcal	22.9 g
20木	はぎごはん		こいわしのからあげ こうやどうふのたまごとじ いなかじる	牛乳 とり肉 たまご 小いわし 小豆 高野豆腐 豆腐 わかめ	米 もち米 油 ぎんなん じゃがいも でんぶん さとう	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが こまつな だいこん しめじ 長ねぎ	665 kcal	30.0 g
じゅうごやこんだて ~つきみだんご~								
21金	ひやし きつねうどん		じゃこのカリカリサラダ つきみだんご	牛乳 高野豆腐 ちりめんじゃこ	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう でんぶん	にんじん きゅうり こまつな もやし きゃべつ たまねぎ だいこん	626 kcal	24.8 g
25火	はちみつパン トースト		かぼちゃのクリームに まめまめサラダ りんご	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン レンズ豆	パン バター 油 米粉 はちみつ さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム レモン きゃべつ きゅうり りんご	610 kcal	22.2 g
26水	さんまの かばやきどん		こんにやく入りわかめサラダ かきたまじる	牛乳 さんま たまご とうふ わかめ	米 麦 油 でんぶん 米粉 さとう ごま	きゃべつ きゅうり しょうが こんにやく もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	685 kcal	26.1 g
27木	なすとトマトの スパゲティ		クルトン入りサラダ スイートポテト	牛乳 ぶた肉 たまご	スパゲティ 油 さつまいも バター さとう パン	たまねぎ にんにく ピーマン なす 黄ピーマン とうもろこし トマト きゃべつ きゅうり にんじん しめじ レモン	698 kcal	21.1 g
オリパラきゅうしょく ~ペルー~								
28金	シーフード ピラフ		セビチェ(さかなのマリネ) ペルーふうポテトサラダ カルドデカシーナ(とりにくのスープ)	牛乳 とり肉 ホキ ツナ えび いか	米 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ とうもろこし こまつな 赤ピーマン マッシュルーム きゅうり セロリー にんにく レモン	686 kcal	30.6 g

【セレクト給食(9月27日(木))】

* スイートポテト

または

* アップルケーキ



9/1 防災の日
備蓄食の見直しを!

* 都合により変更になる場合があります。

9/5(水) 防災給食は、学校にも備蓄してある「五目ごはん」を作り、給食の時間に食べる取り組み。電気・ガス・水道が止まっても食べられる備蓄食を味わう。

