



こんだてひょう



令和元年度

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 エネルギー	栄養価 たんぱく質
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
3 火	メキシカンライス		きやべつのスープ ゼリー入りミックスフルーツ	牛乳 ぶた肉 とり肉 粉寒天 ベーコン	米 油 じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん ビーマン コーン マッシュルーム セロリ きやべつ こまつな みかん もも パイン フドジュース	601 kcal	18.2 g
4 水	ごもくごはん (びちくしょく)		ほうさいきゅうしょく だいずとこうやどうふのいそべあげ とんじる れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 だいず 青のり 高野豆腐 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 たけのこ みかん	650 kcal	22.2 g
5 木	ソフト フランスパン		さかなのマヨネーズやき ラトウイユ ポテトとまめのポターージュ	牛乳 さけ いんげん豆 粉チーズ	パン 油 バター じゃがいも マヨネーズ	にんにく たまねぎ ビーマン 赤ビーマン なす スズキーニ トマト セロリ パセリ マッシュルーム	696 kcal	29.8 g
6 金	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 りんご アロエ	652 kcal	29.0 g
9 月	ごはん		さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのおかかあえ じゃがもちスープ なし	牛乳 さわら 油揚げ かつお節	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	切り干し大根 もやし しめじ きやべつ にんじん こまつな しょうが だいこん 長ねぎ 梨	636 kcal	26.4 g
10 火	ごこく ごはん		ししゃものフライ ひじきとりにく入りおろしぼんずあえ わかめのみそしる	牛乳 ししゃも たまご ひじき とり肉 とうふ わかめ	米 黒米 あわ まきび ひえ 麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	きやべつ もやし こまつな にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ 長ねぎ レモン汁	669 kcal	24.6 g
11 水	はちみつレ トースト		かぼちゃのクリームに まめまめサラダ なし	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 きやべつ きゅうり 梨	640 kcal	23.9 g
日本のきょうどりょうり ~みやぎきけん~								
12 木	むぎごはん		チキンなんばん きりぼしだいこんとツナのあえもの ひやじる れいとうみかん	牛乳 とり肉 ツナ とうふ	米 麦 油 でんぶん ごま さとう	切り干し大根 長ねぎ もやし きやべつ にんじん こまつな きゅうり みょうが 葉ねぎ しょうが にんにく みかん	668 kcal	31.0 g
じゅうごやこんだて ~つきみだんご~								
13 金	ひやし ごもくうどん		じゃこのカリカリサラダ つきみだんご	牛乳 とり肉 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 きやべつ たまねぎ だいこん	606 kcal	25.2 g
17 火	わかめ ごはん		さかなのくろずだれ わさびあえ ごじる なし	牛乳 さば ぶた肉 わかめ 油揚げ とうふ	米 油 じゃがいも さとう	きやべつ にんじん こまつな もやし たまねぎ こんにやく ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく 梨	661 kcal	28.4 g
18 水	ドライカレー ライス		ガーリックポテトサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 油 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん ビーマン きやべつ きゅうり にんにく セロリ とうもろこし しょうが みかん パイン もも りんご	697 kcal	19.2 g
19 木	あしたばの かきあげどん		こうやどうふ入りわふうサラダ だいこんとえのきのみそしる	牛乳 むきえび たまご わかめ 高野豆腐 とうふ	米 油 小麦粉 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん あしたば とうもろこし だいこん もやし きやべつ こまつな えのきたけ 長ねぎ	646 kcal	21.8 g
20 金	はぎごはん		さかなのバーベキューソース じゃがいものミソドレサラダ とうふときのこのすましじる なし	牛乳 あじ 小豆 とうふ	米 もち米 油 じゃがいも さとう ぎんなん	しょうが にんにく にんじん きやべつ りんご とうもろこし きゅうり だいこん レモン汁 えのきたけ しめじ 長ねぎ 梨	602 kcal	26.1 g
24 火	ごはん		こうやどうふのたまごとし やさいのごますあえ こんぶのふりかけ	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご こんぶ かつお節	米 麦 油 でんぶん 米粉 さとう ごま	しょうが きやべつ にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ いら	647 kcal	28.2 g
セレクトきゅうしょく								
25 水	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 ビーマン なす 黄ビーマン とうもろこし トマト きやべつ きゅうり にんじん しめじ レモン	698 kcal	21.1 g
オリバラきゅうしょく ~ペルー~								
26 木	むぎ入り ごはん		ロモサルタード(ぶたにくと*汁のいためもの) カルドデカシーナ (とりにくのスープ) ピカロネス (かぼちゃのドーナツ)	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう バター	にんにく たまねぎ ビーマン 赤ビーマン トマト エリンギ とうもろこし きやべつ こまつな かぼちゃ セロリ しょうが	696 kcal	21.3 g
せかいのりょうり ~アイルランド~								
27 金	ぶどうパンの クリームサンド		アイリッシュシチュー コルカノン (マッシュポテトサラダ) りんご	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 ベーコン ウイナー	パン 油 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん きやべつ セロリ きやいんげん パセリ りんご 干しぶどう	652 kcal	22.7 g
30 月	ごはん		さかなのすぶたふう いとかんてんのごますあえ ぶどう	牛乳 かつお ちりめんじゃこ うずら卵 糸寒天 ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう 干しいたけ もやし きやべつ こまつな しょうが ぶどう	696 kcal	28.0 g

【セレクト給食 (9月25日(水))】

*スイートポテト

または

*アッフルシナモンケーキ



*都合により変更になる場合があります。

9月13日(金)は、十五夜です。

十五夜の月は、「中秋の名月」ともよばれ、一年の中で最も月が美しく見える日だといわれています。十五夜は、お団子や稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えて、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

