



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	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
1 金	ゆかりごはん		きつかむしだんご からしあえ だいこんとえのきのみそしる きつかみかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご とうふ わかめ	米 もち米 油 生パン粉 でんぷん さとう	たまねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ にんじん こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ しょうが みかん	668 kcal	25.9 g
5 火	トマトライスの えびクリームソース		さつまいもチップサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 とり肉 むきえび 粉寒天	米 油 バター さつまいも 米粉 さとう	たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ きゅうり にんじん きゃべつ たまねぎ みかん オレンジジュース	663 kcal	20.7 g
6 水	ごはん		わふうハンバーグ じゃこのカリカリサラダ わかめのみそしる かき	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ ちりめんじゃこ たまご わかめ	米 油 生パン粉 さとう でんぷん	たまねぎ きゃべつ だいこん にんじん こまつな 長ねぎ えのきたけ 柿	665 kcal	27.0 g
7 木	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ わふうサラダ のっぺいじる	牛乳 あじ ぶた肉 生揚げ	米 油 さといも さとう でんぷん	きゃべつ にんじん もやし こまつな にんにく 長ねぎ たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	672 kcal	26.7 g
8 金	チリビーンズ サンド		こめこパスタのスープ スパイシーポテト	牛乳 ぶた肉 鶏肉 大豆 ベーコン チーズ	パン 油 じゃがいも 米粉マカロニ さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな きゃべつ とうもろこし セロリ	649 kcal	25.0 g
アスリートめし								
11 月	やきとりどん		ひじきとツナのおろしぼんずあえ さつまじる はなみかん	牛乳 とり肉 うずら卵 ツナ 高野豆腐 ひじき とうふ	米 油 さとう さつまいも ごま	たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン きゃべつ 長ねぎ もやし こまつな えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく しょうが みかん	690 kcal	30.2 g
12 火	わかめ ごはん		さかなのなんぶやき おかかあえ けんちんじる	牛乳 さけ ぶた肉 わかめ 油揚げ かつお節	米 油 でんぷん ごま さとう	きゃべつ にんじん こまつな もやし しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	622 kcal	27.0 g
13 水	マーボー どん		やさいのちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	中華めん 油 さつまいも さとう 水あめ でんぷん	にんにく しょうが にんじん きゃべつ きゅうり 長ねぎ もやし こんにゃく たまねぎ とうもろこし えのきたけ	645 kcal	24.5 g
14 木	スパゲティ きのこトマトソース		クルトン入りサラダ こめこのあしたばケーキ	牛乳 とり肉 たまご 豆乳	スパゲティ 油 パン 米粉 さとう バター	たまねぎ にんにく まいたけ しめじ エリンギ マッシュルーム ビーマン きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし あしたば	683 kcal	22.9 g
15 金	ソフト フランスパン		さかなのりんごソースかけ オニオンドレッシングサラダ こぶきいも ABCスープ	牛乳 たら ウインナー	パン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんにく りんご きゃべつ だいこん にんじん こまつな かぶ セロリ	611 kcal	27.1 g
18 月	きりぼし だいこん ごはん		やしししゃも ごまあえ ごじる りんご	牛乳 ししゃも ぶた肉 油揚げ 大豆 とうふ	米 油 ごま じゃがいも ごま さとう	切り干し大根 しめじ しらたき きゃべつ こまつな もやし ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ しょうが りんご	630 kcal	24.2 g
日本のきょうどりょうり ～かがわけん～								
19 火	しっぽくうどん		ちくわのいそべあげ まんばのけんちゃん はなみかん	牛乳 ぶた肉 さつまあげ ちくわ たまご 青のり 油揚げ	うどん 油 さといも 小麦粉	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ たかな はくさい もやし みかん	608 kcal	25.0 g
20 水	りんごジャム サンド		きのこさつまいものクリームシチュー ツナとわかめのサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 わかめ ツナ	パン バター さつまいも さとう 米粉	たまねぎ にんじん セロリ しめじ エリンギ きゅうり もやし とうもろこし りんご レモン汁	640 kcal	22.3 g
せかいのりょうり ～みなみアフリカ～								
21 木	レーズン入り イエローライス		ポポティ チャカラカ チキンのトマトスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご ひよこ豆 粉チーズ とり肉	米 バター 油 じゃがいも 生パン粉 さとう	たまねぎ セロリ 干しぶどう にんにく にんじん きゃべつ とうもろこし かぶ ビーマン	697 kcal	28.1 g
22 金	ごはん		さかなのみぞれやき こうやどうふ入りわふうサラダ とんじる かき	牛乳 さば 高野豆腐 ぶた肉 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 だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう こんにゃく 長ねぎ 柿	659 kcal	27.4 g
セレクトきょうりょく								
25 月	ごはん		ツナ入りコロッケ こんにゃく入りわかめサラダ かんぴょうのたまごとじ	牛乳 ツナ たまご わかめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん	たまねぎ きゅうり きゃべつ もやし こんにゃく 長ねぎ かんぴょう こまつな	696 kcal	22.0 g
26 火	だいこん カレーライス		まめ入りハニーレモンサラダ フルーツシャンティ	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 クリームチーズ ヨーグルト	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ だいこん きゃべつ こまつな もやし みかん バイン もも りんご	702 kcal	18.0 g
27 水	セサミ トースト		わふうポトフ スパゲティサラダ りんご	牛乳 とり肉 ウインナー	パン バター じゃがいも ごま はちみつ さとう スパゲティ 油	だいこん たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり とうもろこし りんご	605 kcal	23.5 g
オリバラきょうりょく ～オマーン～								
28 木	チキン カブリ		グリーンサラダ サルーナ（やさいのカレースープ）	牛乳 とり肉 いんげん豆 ツナ ヨーグルト	米 バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ビーマン パセリ しょうが きゃべつ きゅうり とうもろこし こまつな	642 kcal	24.2 g
29 金	みそ ラーメン		ジャンボあげぎょうざ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉	中華めん 油 ぎょうざの皮 でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん きゃべつ とうもろこし もやし 長ねぎ なら みかん もも バイン りんご	647 kcal	25.8 g

【セレクト給食（11月25日(月)）ツナ入りコロッケ または じゃがいものおやき】

*都合により変更になる場合があります。

