



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	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
せつぶん こんだて								
3月	きりぼし だいこん ごはん		こいわしのごまがらめ わさびあえ だいずのいそべあげ じゃがいものみそしる	牛乳 大豆 小いわし とうふ 油揚げ 青のり	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぷん	にんじん もやし 切り干し大根 しらたき きゃべつ こまつな 長ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ	647 kcal	27.9 g
4火	ごはん		こうやどうふのたまごとし やさいのごますあげ てづくりなめたけ	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご	米 油 ごま じゃがいも さとう	えのきたけ にんじん ごぼう たまねぎ こまつな きゃべつ もやし しめじ ほうれんそう	652 kcal	27.8 g
5水	にしよく ガーリック トースト		ポトフ さつまいもチップサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン ウインナー 粉寒天	パン バター じゃがいも さつまいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ セロリ とうもろこし きゅうり きゃべつ みかん オレンジジュース	650 kcal	20.3 g
6木	ごはん		とびうおのさんがやき のりのつくだに ごぼうチップサラダ とうふとたまねぎのみそしる	牛乳 とびうお 大豆 たまご とうふ のり	米 油 ごま じゃがいも でんぷん パン粉 さとう	にんじん しょうが こまつな きゃべつ ごぼう 長ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	644 kcal	27.0 g
7金	チリビーンズ ライス		アップルサラダ スイートポテト	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 たまご	米 麦 油 さつまいも バター 米粉 さとう	にんにく セロリ しょうが たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり りんご とうもろこし	701 kcal	19.9 g
10月	ごはん		さかなのゆずみそだれ だいこんとこんぶのサラダ どさんこじる	牛乳 さわら ぶた肉 こんぶ とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも バター さとう	だいこん きゅうり にんじん もやし ゆず たまねぎ とうもろこし しょうが	628 kcal	26.6 g
12水	かきたま うどん		こまつなとツナのあえもの じゃがいものケチャップ和え	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ ツナ	うどん 油 じゃがいも バター さとう でんぷん	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ チンゲンサイ 長ねぎ もやし こまつな	639 kcal	24.9 g
せかいのりょうり ~たいわん~								
13木	ルーローハン		ビーフンとやさいのいためもの とうにゅうスープ	牛乳 ぶた肉 うずら卵 生揚げ 豆乳	米 油 ごま ビーフン さとう	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン にんじん きゃべつ もやし しめじ チンゲンサイ 長ねぎ	667 kcal	26.8 g
14金	エクレア パン		さけのレモンやき オニオンドレッシングサラダ ABCスープ りんご	牛乳 さけ ベーコン	パン 油 さとう アーモンド チョコレート マカロニ	レモン きゃべつ だいこん にんじん きゅうり にんにく たまねぎ セロリ こまつな りんご	659 kcal	28.0 g
17月	マーボー どん		やさいのちゅうかサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	米 油 ごま さとう 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 こんにやく たまねぎ とうもろこし えのきたけ	645 kcal	24.5 g
日本のきょうどりょうり ~あおもりけん~								
18火	ごこく ごはん		いかにんにくじょうゆだれ こんぶのもの せんべいじる	牛乳 いか ぶた肉 こんぶ こうやどうふ	米 麦 黒米 きび あわ ひえ 油 さとう かやきせんべい でんぷん	にんにく にんじん しらたき 干しいたけ ごぼう しめじ だいこん 長ねぎ	636 kcal	26.8 g
19水	おしあげ カレーライス		おこさまサラダ ほしぞらゼリー	ジョア ぶた肉	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリ きゅうり きゃべつ とうもろこし パイン ぶどうジュース	679 kcal	17.1 g
20木	いろいろ やさいの ペペロンチーノ		じゃこのカリカリサラダ イタリアンスープ りんご	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ ベーコン チーズ たまご	スパゲティ 油 パン粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ ビーマン 赤ビーマン パセリ きゃべつ だいこん こまつな りんご	611 kcal	25.8 g
21金	ブラック ブレッド		マカロニのミートグラタン ベジタブルスープ ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 ウインナー 粉チーズ 粉寒天	パン 油 さとう マカロニ バター パン粉 小麦粉	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし きゃべつ パセリ みかん もも パイン りんご レモン	676 kcal	23.9 g
25火	ごはん		セレクトきゅうしょく さかなのバーベキューソース ポテトサラダ とんじる アップルゼリー	牛乳 あじ ぶた肉 とうふ 粉寒天	米 油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが きゃべつ 長ねぎ りんご とうもろこし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ りんご りんごジュース	693 kcal	26.8 g
26水	ツナとチーズの ホット サンドイッチ		ミネストローネスープ わかめサラダ パンのみみスティック	牛乳 ぶた肉 ツナ チーズ わかめ	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト パセリ かぶ とうもろこし もやし きゅうり	649 kcal	25.2 g
27木	ハートが つまった ごもくごはん		とりにくのからあげ レモンぞえ トマトドレッシングサラダ かいそうたっぷりみそしる	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ もずく わかめ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんじん こんにやく ごぼう しょうが にんにく きゃべつ きゅうり レモン とうもろこし だいこん 長ねぎ	656 kcal	24.4 g
28金	みそキムチ ラーメン		ビックシューマイ きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	中華めん 油 シューマイの皮 ごま でんぷん パン粉	にんにく しょうが にんじん きゃべつ もやし とうもろこし はくさい 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ 清見オレンジ	642 kcal	30.1 g

【セレクト給食 (2月25日(火))】

* さかなの
バーベキューソース

または

* さかなのみそかつソース

【6年生考案メニュー】

* 2月19日(水)・20日(木)・21日(金)
25日(火)・26日(水)
27日(木)・28日(金)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

* 都合により変更になる場合があります。



