



# 11月

# こんだてひょう



令和4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	
				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 火	かつおとしょうがのごはん		じゃがいものそぼろに ごまあえ	牛乳 かつお とり肉 さつまあげ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 さとう	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん しめじ こんにやく きゃべつ もやし こまつな 小ねぎ		664 kcal	29.7 g		
2 水	ごはん		きつかむしだんご おかかふりかけ わふうサラダ 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 かつお節	米 もち米 油 生パン粉 ごま 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		697 kcal	27.3 g		
4 金	セサミトースト		わふうポトフ スパゲティサラダ かき	牛乳 とり肉 ウインナー	パン 油 バター じゃがいも はちみつ ごま スパゲティ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし かき		614 kcal	23.5 g		
7 月	タンタンチャーハン		だいこんのナムル チキンとやさいのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	米 麦 油 ごま でん粉 さとう	長ねぎ 干しいたけ にんじん チンゲンサイ だいこん もやし こまつな きゃべつ えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが		609 kcal	22.4 g		
8 火	ごはん		ござかなのカレーあげ れんこんきんぴら みそけんちんじる スタミナなっとう	牛乳 小いわし とり肉 納豆 茎わかめ とうふ 油揚げ	米 油 ごま さいとも さとう でん粉 でん粉	れんこん ごぼう こんにやく さやいんげん 長ねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが		692 kcal	30.1 g		
9 水	スパゲティきのこトマトソース		カラフルサラダ スイートポテト	牛乳 とり肉 たまご	スパゲティ 油 さつまいも バター さとう	たまねぎ まいたけ エリンギ しめじ マッシュルーム トマト ピーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン ニンニク		635 kcal	20.4 g		
10 木	マーボーどん		ビーフンサラダ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	米 油 さとう ビーフン でんぶん	にんじん にんにく しょうが きゅうり きゃべつ こまつな たまねぎ もやし えのきたけ とうもろこし 長ねぎ		661 kcal	24.7 g		
11 金	コッペパン		さかなのフリッター アーモンドサラダ イタリアンスープ りんご	牛乳 たら とり肉 たまご 粉チーズ	パン 米 小麦粉 アーモンド 米粉 さとう 生パン粉	きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし セロリ こまつな りんご		620 kcal	30.3 g		
14 月	あきのかおりごはん		ぶたにくとだいこんのもの はなみかん じゃがいものミソドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ 高野豆腐	米 油 さとう じゃがいも さつまいも	まいたけ にんじん だいこん こんにやく しめじ こまつな きゃべつ きゅうり とうもろこし しょうが みかん		641 kcal	23.2 g		
15 火	日本のきょうどりょうり ~あいちけん~			牛乳 とり肉 ぶた肉 生揚げ 油揚げ たまご さつま揚げ	きしめん 油 さいとも 米粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ ごぼう こんにやく にんじん だいこん 長ねぎ しょうが		630 kcal	23.2 g		
	きしめん		にみそ おにまんじゅう								
16 水	りんごジャムサンド		ポークシチュー サクサククラッカーサラダ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 クラッカー	たまねぎ にんじん きゃべつ にんにく きゅうり もやし トマト セロリ とうもろこし りんご レモン汁		635 kcal	21.5 g		
17 木	トマトライスのクリームソース		ござかなのスパイシー揚げ ポテトサラダ りんご	牛乳 とり肉 えび 豆乳 きびなご	米 油 バター じゃがいも 米粉 でん粉	たまねぎ きゃべつ きゅうり セロリ マッシュルーム パセリ にんじん とうもろこし しょうが りんご		675 kcal	24.0 g		
18 金	がくしゅうはっぴょうかい こんだて①			牛乳 とびうめ たまご わかめ めかぶ もずく のり はんぺん とうふ	米 油 生パン粉 小麦粉 水あめ さとう でん粉	きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな もやし えのきたけ だいこん 長ねぎ しょうが		676 kcal	28.1 g		
	ごはん		さかなのメンチカツ のりつくだに おかかあえ うみのおやさいスープ								
19 土	がくしゅうはっぴょうかい こんだて②			牛乳 いか とり肉 油揚げ いんげん豆 ウインナー	米 油 バター じゃがいも おふ さとう	こまつな たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゃべつ きゅうり えのきたけ 赤ピーマン とうもろこし えだまめ		645 kcal	26.5 g		
	エメラルドライス		いかにのシンクロ焼き ガーリックソース おしあげハーモニーサラダ あいうえおスープ								
22 火	せかいのりょうり ~カタル~			牛乳 とり肉 えび ツナ ひよこ豆 いんげん豆	米 油 バター 麦 さとう 米粉	たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム とうもろこし きゃべつ きゅうり パセリ にんにく しょうが こまつな		661 kcal	26.4 g		
	とりとえびの マクブース		タブーリサラダ ひよこまめのハリースープ								
24 木	わしょくの日 こんだて			牛乳 さば 小豆 わかめ とうふ ちくわ	米 もち米 油 じゃがいも ごま さとう	きゃべつ きゅうり にんじん もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが		651 kcal	28.0 g		
	せきはん		さかなのみそだれやき きゃべつのごましょうゆサラダ わかめのみそしる								
25 金	わかめラーメン		ジャンボあげぎょうざ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉寒天	ラーメン 油 ぎょうざの皮 さとう でん粉	たけのこ とうもろこし もやし 長ねぎ きゃべつ にんにく にら しょうが みかん オレンジジュース		602 kcal	24.6 g		
28 月	だいこんのカレーライス		ガーリックポテトサラダ アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが きゃべつ セロリ とうもろこし きゅうり みかん バイン もりんご アロエ		687 kcal	17.5 g		
29 火	ごはん		さかなのフライ おろしぼんずがけ わさびあえ とうふときのこのすましじる	牛乳 モウカザメ たまご とうふ	米 油 小麦粉 生パン粉 さとう でん粉	だいこん きゃべつ にんじん こまつな もやし えのきたけ しめじ 長ねぎ レモン汁		654 kcal	24.9 g		
30 水	セレクトきゅうしよく			牛乳 ぶた肉 大豆 たまご とり肉	パン 油 さとう マカロニ 生パン粉	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん こまつな にんにく とうもろこし セロリ パセリ		645 kcal	30.3 g		
	まるパン		だいち入りハンバーグ (とうふナゲット) オニオンドレッシングサラダ パスタスープ								

【セレクト給食 (11月30日(水))】

\*だいち入りハンバーグ または \*とうふのナゲット



\*都合により変更になる場合があります。