



7月

こんだてひょう



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	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
3月	キムチチャーハン		トマトのたまごとじスープ ビーフンサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 たまご	米 麦 油 ビーフン さとう	しょうが ねぎ はくさい にんじん ホールコーン ビーマン キャベツ たまねぎ トマト もやし きゅうり こまつな メロン	561 kcal	19.0g
「はんげしょう」こんだて								
4火	ごはん		さばのしおやき ひじきのいために なめこじる	牛乳 さば とり肉 ひじき 大豆 油揚げ とうふ	米 油 しらたき さとう	にんじん たまねぎ なめこ ねぎ	605 kcal	29.0g
2ねんせい ♪ とうもろこしのかわむき ♪								
5水	ひやしきつねうどん		ガーリックポテト とうもろこし	牛乳 油揚げ 凍り豆腐	うどん さとう 油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり えどな とうもろこし	557 kcal	23.1g
6木	えだまめゆかりごはん		あじのこうみあげ やさいのごまずあえ かきたまじる	牛乳 あじ とうふ たまご	米 油 でんぶ さとう ごま	えだまめ しょうが ねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ	592 kcal	27.5g
「たなばた」こんだて								
7金	たなばたずし		こいわしのごまがらめ そうめんじる たなばたサワーポンチ	牛乳 油揚げ とりのり 小いわし	米 油 でんぶ ごま そうめん ふ さとう	かんぴょう 干し椎茸 にんじん オクラ しめじ たけのこ こまつな みかん パイン りんご ナタデココ	625 kcal	23.5g
10月	ごはん		かんこくふうふりかけ マーボーじゃがいも はるさめサラダ	牛乳 のり ぶた肉	米 油 ごま じゃがいも さとう はるさめ でんぶ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし チンゲンサイ きゅうり キャベツ こまつな	631 kcal	19.9g
日本のきょうどりょうり ～おきなわけん～								
11火	タコライス		もずくじる サーターアンダギー	牛乳 大豆 ひよこ豆 チーズ とうふ もずく たまご	米 油 黒砂糖 小麦粉	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト キャベツ えのきだけ ねぎ	679 kcal	25.1g
12水	ミルクパン		さかなのオニオンソースかけ コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 もうかざめ とり肉	ミルクパン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン りんご セロリ こまつな	557 kcal	27.3g
13木	ごはん		ヤンニョムチキン チャーホーサイ とうがんのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 油 小麦粉 でんぶ 春雨 さとう	しょうが にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ とうがん ねぎ いら	651 kcal	24.6g
日本のきょうどりょうり ～ふくおかけん～								
14金	かしわめし		ぎすけに みずたきふう れいとうみかん	牛乳 とり肉 大豆 とうふ かえりにぼし	米 さとう 油 小麦粉 ごま	ごぼう 干し椎茸 にんじん 葉ねぎ しょうが キャベツ みずな ねぎ レモン みかん	574 kcal	25.4g
セレクトきょうしよく								
18火	ひやしちゅうか		ツナとポテトのコロコロサラダ くだものセレクト (A: すいか または B: パイナップル)	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	ラーメン 油 ごま さとう じゃがいも	しょうが きゅうり もやし にんじん コーン A: すいか B: パイナップル	A: 571 kcal B: 585 kcal	28.2g
せかいのりょうり ～オーストラリア～								
19水	コッペパン		カラマリフリッター みかんいりサラダ レンズまめとウインナーのスープ	牛乳 ベーコン ウインナー いか レンズまめ	コッペパン 油 でんぶ はちみつ じゃがいも	しょうが レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん みかん にんにく セロリ たまねぎ かぼちゃ	565 kcal	28.8g
20木	なつやさいの カレーライス		こんにゃくいりわかめサラダ アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 糸こんにゃく ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト もやし ズッキーニ なす ビーマン さやいんげん キャベツ きゅうり みかん もも パイン りんご アロエ	639 kcal	18.1g

* 都合により変更になる場合があります。

- ☆ 7月2日は『半夏生』です。福井県では夏本番に備え、半夏生に丸焼きのさばを食べる風習があります。給食では4日に、さばの切り身をシンプルに塩焼きでいただきます。
- ☆ 7月14日から『世界水泳』が福岡県で開催されます。それに合わせ、14日には福岡県の郷土料理を作ります。
- ☆ 7月20日からFIFA 女子ワールドカップがオーストラリア・ニュージーランドで開催されます。それに合わせ、19日にはオーストラリア料理を作ります。
- ☆ 購入できる日については東京都で生産された農産物を使用しています。

セレクト給食 7月18日(火) * 果物のセレクト *

すいか



または パイナップル



夏に美味しい
果物のセレクトです♪

