



10月

こんだてひょう



令和6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	体の調子をととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	とびうおのミートソーススパゲティ		こまつなといとかんてんのサラダ あしたばいりとうふドーナツ	豚ひき肉 とびうおミンチ 赤みそ 牛乳 糸寒天 絹ごし豆腐	スパゲティ サラダ油 小麦粉 上白糖 三温糖	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ もやし こまつな あしたば粉末	649	26.5
				2 水	ごはん			
3 木	いしかりごはん		ちくわのいそべあげ はくさいのにびたし どさんこじる フライドポテト ビーンズスープ	塩ざけ きざみのり 焼き竹輪 あおのり 油揚げ 牛乳 糸削り 豚肉 白みそ 木綿豆腐 わかめ	米 白ごま 油 小麦粉 じゃがいも バター	さやいんげん はくさい にんじん こまつな ホールコーン ねぎ	610	28.4
				4 金	ナンピザ			
7 月	ごはん		さばのおこおじやき ごもくまめ みそしる	牛乳 さば 大豆 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	米 塩麹 上白糖 つきこんにやく	ごぼう れんこん にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	556	26.8
8 火	チャーハン		はるまき はくさいスープ	豚肉 鶏卵 牛乳 鶏肉	米 油 ごま油 春巻きの皮 はるさめ	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ キャベツ にら たまねぎ はくさい	633	19.9
9 水	セサミトースト		トマトシチュー クルトンいりサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ	食パン 白ごま ねりごま はちみつ バター 油 じゃがいも 小麦粉 上白糖	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	573	20.7
10 木	みそラーメン		きゅうりのピリカラ ブルーベリーマフィン	豚肉 赤みそ 牛乳 鶏卵	ラーメン 油 上白糖 ごま油 バター グラニュー糖 小麦粉	にんにく しょうが にんじん ホールコーン もやし ねぎ きゅうり ブルーベリー	582	23.5
				11 金	きのごはん			
15 火	ごはん		さんまにつけ もやしのあまずあえ むらくもじる	牛乳 さんま 鶏卵 木綿豆腐	米 上白糖 白ごま ごま油 でんぷん	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	593	24.6
16 水	ごもくあんかけ やきそば		ちんげんさいとうふのスープ じゃがいものバターに	豚肉 いか 牛乳 絹ごし豆腐	油 ごま油 むし中華めん 上白糖 でんぷん じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ にら チンゲンサイ	515	21.6
17 木	チキンライス		ししゃものカレーパンこやき あきのこんさいスープ	鶏肉 牛乳 鶏肉 ししゃも 豚肉	米 油 オリーブ油 パン粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パセリ れんこん かぶ	600	23.3
18 金	チリドッグ		コーンチャウダー アップルゼリー	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚肉 牛乳 生クリーム 粉寒天	コッペパン 油 三温糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 上白糖	キャベツ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ りんごジュース	617	22.5
21 月	とりにんぼん うどん		こんにやくのピリリに スイートポテト	鶏肉 油揚げ 牛乳 生クリーム	うどん 油 でんぷん ごま油 つきこんにやく 上白糖 さつまいも バター	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	532	19.4
22 火	ごはん		こんぶとおかかのつくだに こうやとうふのたまごとじ みそしる	昆布 削り節 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 油揚げ	米 三温糖 白ごま 油 里芋 上白糖 豆麩	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな 葉ねぎ	590	28.7
23 水	えびクリームライス		ジュリエンスープ かき	鶏肉 牛乳 豆乳 えび 生クリーム ベーコン	米 油 小麦粉	にんじん たまねぎ しめじ パセリ セロリ キャベツ 柿	546	18.7
24 木	ゆかりごはん		めだのみぞれがけ くきわかめのあえもの だいずのへんしんみそしる	牛乳 めだいきわかめ 油揚げ 木綿豆腐 豆乳 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 油	ゆかり粉 しょうが だいこん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいずもやし こまつな	508	25.9
25 金	ツナコーンマヨ トースト		ポトフ みかん	ツナ缶 ピザチーズ 牛乳 鶏肉 ウインナー	食パン エッグケアマヨ じゃがいも	とうもろこし たまねぎ パセリ セロリ にんじん キャベツ みかん	511	21.5
28 月	シーフード カレーライス		フレンチサラダ やきりんご	えび いか 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 上白糖 グラニュー糖 バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	629	19.3
				29 火	ごはん			
30 水	チョコチップパン		シェパードパイ やさしいチップス まほうのスープ	牛乳 生クリーム 豚ひき肉 ひよこ豆 ベーコン	チョコチップパンパン バター 油 小麦粉 さつまいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ れんこん ごぼう しょうが キャベツ レモン	654	22.3
				31 木	ねぎしおぶたどん or とりのみそいためどん			

【セレクト給食 (10月31日(木)) ねぎしおぶたどん または とりのみそいためどん】

* 都合により変更になる場合があります。