



平成29年度

6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	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
2	金	せきはん	かいこうきねんび こんだて	牛乳 とり肉 あずき たまご とうふ わかめ	米 もち米 油 米粉 さとう バター ごま	きゃべつ にんじん こまつな もやし えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ りんご レモン汁	697 kcal	28.1 g
			とりにくのパーベキューソース わさびあえ すましじる こめこのココアケーキ					
5	月	むぎいりごはん	かみかみこんだて	牛乳 さわらぶた肉 大豆 ちりめんじゃこ かえり煮干し とうふ こんぶ	米 麦 油 でんぷん ごま さとう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しょうが こまつな	665 kcal	31.7 g
			さかなのさいきょうやき カミカミつくだに ごぼうとまめのあまから よしのじる					
6	火	ごはん	あじのひらきのからあげ まめとやさいのみそドレサダ ジャがもちスープ かわちばんかん	牛乳 あじ いんげん豆 油揚げ	米 油 じゃがいも でんぷん さとう	にんじん きゅうり こまつな きゃべつ もやし えのきたけ ごぼう 長ねぎ 河内晩柑	642 kcal	27.6 g
7	水	にしよくガーリックトースト	ポークシチュー アスパラとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 ツナ	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ アスパラガス トマト とうもろこし きゅうり パセリ セロリー	636 kcal	22.1 g
8	木	こうやどうふのそぼろどん	わかめのみそしる ゆでそらまめ パイナップル	牛乳 とり肉 高野豆腐 とうふ わかめ	米 麦 油 さとう	そらまめ にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ えのきたけ しょうが パイナップル	641 kcal	30.6 g
9	金	ビビンバ	わかめスープ チャプチェ	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ わかめ	米 油 さとう はるさめ ごま	大豆もやし こまつな 長ねぎ えのきたけ たけのこ にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	684 kcal	26.8 g
12	月	うめじゃこごはん	さかなのごまみそだれ きりぼしだいこんのおひたし ごじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま	梅干し 切り干し大根 もやし きゃべつ こまつな にんじん こんにやく ごぼう しょうが 長ねぎ	668 kcal	30.4 g
13	火	なまパスタのクリームソース	ひよこまめ入りサラダ オレンジポンチ	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆	生パスタ 油 米粉 バター さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ とうもろこし きゅうり もやし にんにく セロリー パイン みかん バン モモ オレンジジュース	633 kcal	22.7 g
14	水	たかなごはん	にほんのきょうどりょうり ~くまもとけん~	牛乳 あじ とり肉 油揚げ	米 油 ごま 小麦粉 米粉 でんぷん	たかな にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン きゃべつ こまつな もやし だいこん しめじ ごぼう 長ねぎ 河内晩柑	683 kcal	23.7 g
			さかなのあまずあんかけ きりぼしだいこんのからしあえ だごじる かわちばんかん					
15	木	むぎいりごはん	おやこに おかかぶりかけ パリパリわかめサラダ	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 わかめ	米 麦 油 じゃがいも ファンタン皮 ごま さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こまつな もやし きゃべつ きゅうり	665 kcal	28.0 g
16	金	ナン	キーマカレー ジャがいものハニーサラダ アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	ナン 油 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン きゃべつ きゅうり みかん 黄桃 バン アロエ	635 kcal	32.7 g
19	月	ごはん	マーボーじゃがいも はるさめサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ 大豆 青のり	米 油 さとう じゃがいも はるさめ ごま でんぷん	たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり チンゲンサイ きゃべつ しょうが みかん	675 kcal	22.4 g
20	火	ぶたキムチどん	もやしときゅうりのあえもの ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 ビーフン ごま さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん はくさい なら 長ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり チンゲンサイ	598 kcal	21.9 g
21	水	ごもくあんかけ やきそば	とうふときのこのスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 えび とり肉 うずらたまご とうふ	中華めん 油 さとう でんぷん	きゃべつ たまねぎ たけのこ にんじん もやし なら しめじ えのきたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	611 kcal	24.7 g
22	木	わかめごはん	さかなのみそマヨネーズやき きゃべつのばいにくあえ かきたまじる	牛乳 さけ たまご とうふ わかめ	米 油 さとう ごま でんぷん	たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ きゃべつ こまつな もやし 梅干し えのきたけ こまつな	667 kcal	28.6 g
23	金	てりやきチキンバーガー	イタリアンスープ マセドアンサラダ さくらんぼ	牛乳 とり肉 (ウインナー) ベーコン たまご チーズ	パン 油 バター じゃがいも はちみつ さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ かぶ こまつな とうもろこし さやいんげん きゅうり にんじん セロリー しょうが さくらんぼ	641 kcal	29.0 g
26	月	ごはん	さかなのにんにくじょうゆだれ こうやどうふいりわふうサラダ うみのおやさいスープ	牛乳 ぶり 高野豆腐 わかめ めかぶ もずく とうふ	米 油 ごま でんぷん さとう	にんにく 長ねぎ きゃべつ もやし にんじん こまつな だいこん	667 kcal	26.8 g
27	火	こぎつねごはん	こあじのなばんづけ いとかんでんのごますあえ わかめとたまねぎのみそしる	牛乳 とり肉 小あじ 油揚げ 糸寒天 とうふ わかめ	米 油 ごま でんぷん さとう	にんじん きゅうり こまつな もやし たまねぎ えのきたけ しょうが 長ねぎ	670 kcal	28.0 g
28	水	やきそばサンド	パスタとやさいのスープ ポテトのカレードレッシングサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 とり肉 青のり いんげん豆	パン 油 蒸し中華めん じゃがいも マカロニ さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし こまつな きゅうり さやいんげん メロン	601 kcal	22.0 g
29	木	ごもくひやしうどん	ポテトギョウザ こだますいか	牛乳 ハム 油揚げ 高野豆腐	うどん 油 じゃがいも ぎょうざの皮 さとう	にんじん もやし こまつな きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ 小玉すいか	666 kcal	25.7 g
30	金	ジャンバラヤ	せかいのりょうり ~アメリカ~	牛乳 ぶた肉 ベーコン えび ウインナー いんげん豆 粉寒天	米 油 バター じゃがいも アーモンド さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン 赤ピーマン きゃべつ マッシュルーム きゅうり もやし にんにく セロリー トマト みかん オレンジジュース	684 kcal	22.9 g
			ポークビーンズ アーモンドサラダ オレンジゼリー					

【セレクト給食 (6月23日(金))】→裏面に

\*都合により変更になる場合があります。

