



11月

こんだてひょう



平成29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
1 水	ごはん		じゃがいものそぼろに おろしぼんずあえ おかかふりかけ	牛乳 とり肉 油揚げ さつまあげ	米 油 じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ こんにやく しめじ えのきたけ もやし さやいんげん こまつな だいこん レモン汁 しょうが	630 kcal	22.0 g
2 木	ごま入り ちゃめし		きっかむしだんご わふうサラダ じゃがいものみそしる きっかみかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご わかめ とうふ	米 もと米 油 じゃがいも ごま パン粉	たまねぎ しょうが きゃべつ 干しいたけ にんじん だいこん こまつな 長ねぎ みかん	681 kcal	27.1 g
6 月	マーボー どん		こんにやく入りわかめサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ たまご	米 油 ごま でんぶん	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ きゅうり きゃべつ もやしこんにやく えのきたけ とうもろこし	630 kcal	24.6 g
7 火	クリームスープ スパゲティ		ひよこまめ入りサラダ こめこのアップルケーキ	牛乳 とり肉 えび たまご ひよこ豆	スパゲティ 油 米粉 パター さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし セロリー パセリ きゃべつ きゅうり もやし りんご	693 kcal	24.6 g
8 水	ハンバーガー		キャロットソースサラダ ABCスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご ウインナー	パン 油 さとう パン粉 マカロニ	たまねぎ セロリー にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし こまつな だいこん	671 kcal	28.1 g
9 木	ごはん		さばのごまだれやき こうやどうふいりみソドレサラダ さつまじる	牛乳 さば 高野豆腐 とり肉 わかめ とうふ	米 麦 油 さつまいも ごま さとう	しょうが だいこん もやし にんじん こまつなこんにやく ごぼう 長ねぎ	649 kcal	29.4 g
10 金	だいずいり ごはん		小さいわしのからあげ ごまあえ いわしのつみれじる	牛乳 とり肉 いわし 大豆 小さいわし	米 油 ごま さつまいも さとう でんぶん	にんじん きゃべつ こまつな もやし しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう	659 kcal	28.1 g
13 月	ごはん		さわらのみそだれやき おひたし けんちんじる かき	牛乳 さわら ぶた肉 油揚げ とうふ	米 油 じゃがいも さとう	きゃべつ もやし ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん こんにやく 長ねぎ かき	628 kcal	28.2 g
14 火	カレー うどん		だいこんサラダ とうふ入りきなこだんご	牛乳 ぶた肉 とうふ きなこ	うどん 油 白玉粉 さとう ごま でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな しめじ 長ねぎ だいこん きゅうり	685 kcal	22.4 g
15 水	にほんのきょうどりょうり ～ほっかいどう～							
	ごはん		さけのちゃんちゃんやき じゃがいもとコーンのソテー どさんこじる こんぶのつくだに	牛乳 さけ ぶた肉 わかめ ベーコン とうふ こんぶ	米 油 さとう じゃがいも バター さとう ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン とうもろこし 長ねぎ	692 kcal	28.0 g
16 木	ごもく とりめし		やきししゃも のっぺいじる きりぼしだいこんのいために かき	牛乳 ししゃも ぶた肉 とり肉 生揚げ 油揚げ	米 油 さとう さつまいも でんぶん	にんじん 干しいたけ ごぼう きりぼしだいこんこんにやく だいこん 長ねぎ さやいんげん かき	641 kcal	24.3 g
17 金	てんらんかい こんだて①							
	いろどり トースト		サーモンチャウダー アップルサラダ	牛乳 さけ ベーコン	パン パター 油 じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ セロリー きゃべつ きゅうり とうもろこし パセリ にんにく りんご	690 kcal	22.9 g
18 土	てんらんかい こんだて②							
	そうさく てまきずし		カラフルサラダ とんじる	牛乳 いか ぶた肉 たまご ちくわ とうふ のり	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉	きゅうり きゃべつ にんじん ピーマン 赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン ごぼう 長ねぎ とうもろこしこんにやく だいこん かぶ にんにく しょうが	676 kcal	30.1 g
21 火	わかめごはん		ぶたにくとだいこんのもの さつまいもチップスサラダ はなみかん	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 わかめ	米 油 ごま さつまいも さとう	だいこん にんじん こまつな しめじこんにやく しょうが きゃべつ ほうさい たまねぎ みかん	647 kcal	22.0 g
22 水	せかいのりょうり ～オマーン～							
	チキン カブリ		グリーンサラダ いんげんまめのカレースープ	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ わかめ	米 麦 油 ごま さとう	ごぼう にんじんこんにやく さやいんげん たまねぎ だいこん	661 kcal	26.2 g
24 金	フレンチ トースト		トマトシチュー ツナとわかめのサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご ベーコン ひよこ豆 ツナ わかめ	パン 油 パター じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく セロリー にんじん ピーマン きゅうり トマト とうもろこし もやし りんご	642 kcal	24.1 g
27 月	じゃこ チャーハン		ジャンボあげギョウザ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 ぎょうざの皮 ビーフン	長ねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン とうもろこし いら にんにく しょうが たまねぎ ほうさい もやし チンゲンサイ	656 kcal	22.7 g
28 火	むぎいり ごはん		ムロアジのハンバーグ おろしソースかけ いとかんてんのごまずあえ もずくのみそしる	牛乳 ムロアジ とり肉 とうふ たまご もずく 糸寒天	米 麦 油 パン粉 さとう でんぶん ごま	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん きゅうり こまつな もやし えのきたけ 長ねぎ しょうが	615 kcal	28.6 g
29 水	くるパン		シーフードオムレツ ポテト入りフレンチサラダ パスタとやさいのスープ	牛乳 たまご えび いか とり肉 ツナ	パン 油 パター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ きゅうり とうもろこし マッシュルーム こまつな	674 kcal	28.1 g
30 木	みそ ラーメン		フライドポテト フルーツのヨーグルトがけ	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	中華めん 油 じゃがいも ごま	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 長ねぎ みかん 黄桃 パイン りんご	641 kcal	24.8 g

【セレクト給食（11月29日(水)）

シーフードオムレツ または さかなのムニエルトマトソース】

* 都合により変更になる場合があります。

