



# こんだてひょう



平成30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 エネルギー	栄養価 たんぱく質
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる		
1 火	ハヤシライス		スパゲティ入りフレンチサラダ 二色(にしよ)ゼリー	牛乳 ぶた肉 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 さとう スパゲティ はちみつ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ピーマン きゃべつ きゅうり しめじ りんご オレンジジュース	678 kcal	19.5 g
こどものひ こんだて								
2 水	ちゅうか ちまき		こあじのカレーあげ ごまあえ わかたけじる	牛乳 ぶた肉 小あじ わかめ とうふ	もち米 油 でんぶん ごま さとう	たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが きゃべつ こまつな にんじん もやし	602 kcal	25.0 g
7 月	チャーハン		ポテとまめのいそべあげ とうふときのこのスープ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 とり肉 とうふ あおのり	米 麦 油 じゃがいも でんぶん	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく えのきたけ にんにく しょうが しめじ チンゲン菜 長ねぎ	611 kcal	22.5 g
8 火	グリーンピース ごはん		さかなのごまみそだれ もやしのあまずあえ どさんこじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう バター	グリーンピース もやし 長ねぎ にんにく きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし	649 kcal	29.4 g
9 水	カレー うどん		きゃべつともやしのあまずあえ まっちゃんのむしパン	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご 小豆	うどん 油 ごま 小麦粉 さとう 米粉 でんぶん	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな きゃべつ もやし 抹茶	657 kcal	21.3 g
10 木	セサミ トースト		コーンシチュー ごぼうチップサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン 油 ごま じゃがいも はちみつ バター 米粉	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし ごぼう きゃべつ こまつな もやし セロリー	615 kcal	21.4 g
11 金	ホイコーロ 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 わかめ たまご	米 麦 油 ごま でんぶん	たけのこ にんじん きゃべつ こんにやく もやし たまねぎ しめじ 長ねぎ とうもろこし えのきたけ きゅうり にんにく	617 kcal	22.6 g
14 月	むぎいり ごはん		こうやどうふのたまごとし やさいのごまずあえ おちゃふりかけ	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 しらすほし	米 麦 油 じゃがいも ごま さとう	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ こまつな きゃべつ だいこん もやし 緑茶	653 kcal	28.9 g
せかいのりょうり ~オランダ~								
15 火	ハムチーズ トースト		エルテンスープ アスパラとひよこまめのサラダ	牛乳 とり肉 ウインナー ハム・チーズ ひよこ豆	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	グリーンピース マッシュルーム たまねぎ にんじん きゃべつ アスパラガス きゅうり 赤ピーマン にんにく	640 kcal	29.5 g
16 水	むぎいり ごはん		さけのなんぶやき いとうかてんのわふうサラダ とんじる	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ 糸寒天	米 麦 油 じゃがいも ごま	きゃべつ こまつな にんじん もやし にんにく だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが	659 kcal	29.5 g
17 木	ジャージャー めん		パリパリわかめサラダ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ 粉寒天	中華めん 油 ワンタン皮 さとう	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり きゃべつ しょうが ニンク みかん バイン もも	695 kcal	25.4 g
18 金	スタミナ どん		もずくのすましじる ポテのケチャップあえ (ポテのチーズやき)	牛乳 ぶた肉 もずく とうふ	米 麦 油 じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん 長ねぎ にら だいこん	688 kcal	23.6 g
22 火	ドライカレー ライス		じゃがいものハニーサラダ かわちばんかん	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー にんにく しょうが りんご きゃべつ きゅうり かわちばんかん	692 kcal	29.6 g
23 水	ごはん		にくじゃが じゃこのふりかけ カリカリあぶらあげのごまずあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにやく しめじ さやいんげん きゃべつ きゅうり もやし こまつな	602 kcal	23.2 g
24 木	パインパン		さかなのピザやき こぶきいも こめこパスタスープ	牛乳 ホキ とり肉 チーズ わかめ	パン 油 じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム こまつな パセリ しめじ きゃべつ	618 kcal	29.4 g
日本のきょうどりょうり ~あいちけん~								
25 金	ごはん		とりにくのみそかつ じゃこいりおひたし きしめんじる	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 油 ごま パン粉 小麦粉 そうめん さとう	にんにく きゃべつ もやし こまつな にんじん 長ねぎ えのきたけ	702 kcal	30.3 g
28 月	ごはん		さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために よしのじる ひじきふりかけ	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ 油揚げ ひじき	米 油 ごま さとう でんぶん	しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん こんにやく こまつな 長ねぎ	649 kcal	28.6 g
29 火	フレンチ トースト		ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 たまご ツナ わかめ	パン 油 バター じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ にんにく にんじん セロリー マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし もやし メロン	612 kcal	24.8 g
30 水	スパゲティ トマトソース		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 ベーコン ヨーグルト	スパゲティ 油 じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんにく ピーマン しめじ トマト パセリ きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし みかん パセリ バイン アロエ	617 kcal	20.5 g
31 木	ごはん		かつおのカレーあげ もやしときゅうりのあえもの わかめのみそしる てづくりなめたけ	牛乳 かつお とうふ わかめ	米 油 さとう でんぶん ごま	えのきたけ しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ きりぼしだいこん 長ねぎ	620 kcal	31.5 g

### 【セレクト給食 (5月18日(金))】

- \*あかくみランチ (ポテのケチャップあえ)
- \*しろくみランチ (ポテのチーズやき)



\*都合により変更になる場合があります。



