



平成30年度

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 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	体の調子をととのえる		
2 火	ホイコーロ どん		もやしのごまじょうゆ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	米 麦 油 さとう ごま でんぶん さとう	にんじん たけのこ きゃべつ しめじ ねぎ ビーマン もやし こまつな たまねぎ どうもろこし えのきたけ にんにく しょうが	627 kcal	23.3 g
3 水	ごこく ごはん		さかなのしおこうじやき ひじきとツナのおろしぼんずあえ わかめのみそしる	牛乳 さわら ひじき ツナ どうふ わかめ	米 麦 黒米 きび あわ ひえ じゃがいも 油 さとう	きゃべつ もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ どうもろこし レモン ねぎ	605 kcal	26.8 g
4 木	ごはん		とりにくのみそに さけのふりかけ じゃこいりおひたし	牛乳 とり肉 さけ 生揚げ ちりめんじゃこ 青のり	米 油 ごま じゃがいも こんにやく さとう	たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな きゃべつ しょうが にんにく こんにやく	638 kcal	28.4 g
5 金	オリパラきゅうしょく ～ルーマニア～							
	ミルクパン		トキトゥーラ (にくとソーセージのもの) ママリガ(どうもろこしのマッシュポテト) チオルバ(とりにくとやさいのスープ) ぶどう	牛乳 ぶた肉 ウインナー いんげん豆 とり肉	パン 油 バター コーングリッツ じゃがいも さとう 米粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト ビーマン きゃべつ かぶ ぶどう	624 kcal	26.9 g
9 火	カレー ライス		こんにやくいりわかめサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし セロリ にんにく しょうが みかん もも バイン りんご こんにやく	669 kcal	20.1 g
10 水	ごはん		さかなのごまだれやき こうやどうふいりわふうサラダ とんじる かき	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 高野豆腐 わかめ	米 油 じゃがいも さとう ごま	しょうが だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう こんにやく 長ねぎ 柿	667 kcal	27.8 g
11 木	ソース やきそば		たまごとわかめのスープ いもとおまめのかりんとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご わかめ 青のり	中華めん 油 さつまいも さとう ごま でんぶん 水あめ	にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく だいこん もやし チンゲンサイ	608 kcal	22.1 g
12 金	フレンチ トースト		とりにくのトマトに オニオンドレッシングサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 いんげん豆	パン 油 バター じゃがいも バター 米粉	たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ だいこん こまつな セロリ トマト にんにく しょうが りんご	639 kcal	26.4 g
15 月	ごはん		こいわしのからあげ ぶたにくとだいこんのもの パリパリわかめサラダ	ジョア ぶた肉 小いわし わかめ 高野豆腐	米 油 ごま ワナタンの皮 さとう でんぶん	にんじん だいこん しめじ こまつな きゃべつ きゅうり もやし しょうが こんにやく	621 kcal	25.3 g
16 火	ごはん		さかなのりんごソースかけ いとかんてんのあまずあえ さつまじる	牛乳 ホキ 糸寒天 とり肉 とうふ	米 油 さとう さつまいも でんぶん	にんにく たまねぎ だいこん きゃべつ にんじん きゅうり えだまめ こまつな ごぼう ねぎ りんご レモン	632 kcal	25.1 g
17 水	きなこ あげパン		レンズまめいりポトフ キャロットドレッシングサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン きな粉 レンズまめ	パン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん どうもろこし セロリ きゅうり 干しぶどう りんご	621 kcal	20.2 g
18 木	なまパスタの きのこクリームソース		サラダチキンのレモンあえ ジンジャーケーキ	牛乳 とり肉 いんげん豆 たまご	生パスタ 油 小麦粉 バター はちみつ さとう 米粉	にんにく たまねぎ まいたけ エリンギ きゃべつ きゃべつ トマト しめじ もやし こまつな にんじん しょうが オレンジジュース	648 kcal	23.4 g
19 金	くりいり ごもくおこわ		こあじのなんばんづけ おかかあえ けんちんじる	牛乳 小あじ ぶた肉 油揚げ とうふ	米 もち米 油 くり さとう 油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん しめじ さやいんげん ねぎ きゃべつ もやし こまつな だいこん こんにやく	607 kcal	23.4 g
22 月	ごはん		おやこに かんこくふうふりかけ やさいのカレードレッシングサラダ	牛乳 とり肉 たまご のり 高野豆腐	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう きゃべつ こまつな どうもろこし もやし しめじ	627 kcal	23.9 g
23 火	さつまいも ごはん		さんまのつちに カリカリあぶらあげのサラダ とうふとわかめのすましじる りんご	牛乳 さんま 油揚げ とうふ わかめ	米 ごま さとう さつまいも でんぶん	しょうが 梅干し きゃべつ にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ りんご	642 kcal	23.1 g
24 水	ツナマヨ ホットサンド		パスタスープ だいたいのコロコロサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 ツナ チーズ いか	パン 油 さとう 米粉マカロニ でんぶん	たまねぎ パセリ にんじん セロリ きゃべつ どうもろこし こまつな きゅうり	635 kcal	25.1 g
25 木	かきたま うどん		やさいのみそドレッシングサラダ だいがくいも	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ	うどん 油 さつまいも さとう ごま 水あめ でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ きゃべつ もやし	602 kcal	21.8 g
26 金	とりとうふの そばろどん		ごぼうチップサラダ みそしる	牛乳 とり肉 とうふ たまご 高野豆腐 油揚げ わかめ	米 油 さとう ごま	ごぼう しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ きゃべつ さやいんげん もやし きゅうり だいこん こまつな たまねぎ	665 kcal	26.5 g
29 月	日本のきょうどりょうり ～にいがたけん～							
	ごはん		さけのやきづけ きりぼしだいこんのハリハリづけ のっぺいじる かき	牛乳 さけ ぶた肉 こんぶ 生揚げ	米 油 さとう さといも でんぶん	しょうが にんにく にんじん ねぎ 切り干し大根 きゃべつ こまつな ごぼう だいこん こんにやく 柿	662 kcal	26.3 g
30 火	トマトライスの エビクリームソース		さつまいもチップサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 えび 粉寒天	米 油 バター さつまいも 米粉 さとう	たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ きゅうり にんじん きゃべつ ぶどうジュース	651 kcal	20.4 g
31 水	せかいのりょうり ～オーストリア～							
	ミルクパン		ウイナーシュニッツェル チロルふうサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ぶた肉 ベーコン いんげん豆 粉チーズ	パン 油 バター パン粉 さとう	にんにく パセリ きゃべつ たまねぎ どうもろこし セロリ にんじん かぼちゃ	710 kcal	29.6 g

【セレクト給食 (10月24日(水)) ツナマヨホットサンド または チリビーンズドッグ】*都合により変更になる場合があります。

