



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	体の調子をととのえる		
9 水	とりとうふの そばうどん		やさいのカレードレッシングサラダ よしのじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 高野豆腐 とうふ	米 油 さとう でんぷん	ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ きゃべつ こんにやく こまつな とうもろこし だいこん もやし しょうが さやいんげん	650 kcal	26.3 g
10 木	ごぼうとぶたの まぜごはん		さかなのんににくじょうゆだれ おひたし ぐだくさんみそしる	牛乳 ぶた肉 ぶり とうふ	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	ごぼう にんじん しょうが 長ねぎ にんにく ほうき こまつな もやし こんにやく だいこん	683 kcal	27.0 g
かがみびらき こんだて								
11 金	ちゃんこ うどん		きりぼしだいこんのごまじょうゆ おしるこ	牛乳 とり肉 さけ わかめ さつまあげ 小豆	うどん さとう もち ごま でんぷん	ごぼう しょうが にんじん はくさい にんにく ほうき こまつな 切り干し大根 きゃべつ もやし	659 kcal	26.7 g
15 火	くろパン		さかなのハーブパンこやき スパゲティサラダ きゃべつとたまごのスープ	牛乳 ホキ とり肉 ベーコン たまご 粉チーズ	パン 油 スパゲティ パン粉 はちみつ	きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ りんご だいこん とうもろこし こまつな セロリ	635 kcal	30.7 g
16 水	ごはん		とりにくとだいこんのもの じゃがいものみそドレサラダ こんぶのふりかけ はなみかん	牛乳 とり肉 生揚げ こんぶ	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぷん	にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにやく しめじ こまつな きゃべつ きゅうり とうもろこし みかん	642 kcal	25.0 g
17 木	ごはん		さけのしおやき おひたし すいとんじる いもようかん	牛乳 さけ ぶた肉 たまご 油揚げ とうふ	米 油 さつまいも 小麦粉 さとう	はくさい にんじん だいこん もやし ほうれんそう ごぼう こんにやく 長ねぎ	698 kcal	28.0 g
18 金	れんこんチップ チャーハン		やさいソテー ワントンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご	米 麦 油 はるさめ ワントン皮	れんこん にんにく しょうが にんじん ピーマン きゃべつ たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし チンゲンサイ	610 kcal	21.2 g
21 月	ごはん		だいちとごぼうのつくねやき やさいのとさあえ みそしる とうにゅうゼリーのピーチソース	牛乳 とり肉 大豆 とうふ たまご わかめ 豆乳 粉寒天	米 油 さとう パン粉 でんぷん	たまねぎ しょうが ごぼう はくさい にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ もも	677 kcal	28.9 g
22 火	ニしょく サンドイッチ		ふゆやさいのクリームシチュー みかん入りフレンチサラダ	牛乳 とり肉 たまご チーズ いんげん豆	パン 油 バター 米粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ だいこん エリンギ はくさい ブロッコリー きゃべつ きゅうり りんご とうもろこし みかん	626 kcal	25.6 g
23 水	スパゲティ ミートソース		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 大豆 粉チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト とうもろこし きゃべつ きゅうり りんご	695 kcal	24.7 g
日本のきょうどりょうり ～あきたけん～								
24 木	まいたけ ごはん		きりたんぼじる ハタハタのからあげ きりぼしだいこんのおかかあえ りんご	牛乳 とり肉 ハタハタ 油揚げ	米 油 さとう きりたんぼ でんぷん	まいたけ にんじん だいこん こんにやく はくさい しめじ 長ねぎ 切り干し大根 もやし きゃべつ こまつな しょうが りんご	654 kcal	25.0 g
オリパラきゅうりしよく ～ナイジェリア～								
25 金	ジョロフ ライス		エグシスープ ナイジェリアンサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 ホキ ヨーグルト	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゃべつ こまつな ピーマン 赤ピーマン とうもろこし きゅうり かぶ	606 kcal	24.6 g
リクエストメニュー								
28 月	カレー ライス		パリパリわかめサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター ワントン皮 さとう ごま	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん きゃべつ きゅうり もやし みかん	679 kcal	17.5 g
せかいのりょうり ～カナダ～								
29 火	メープルシロップ トースト		サーモンチャウダー クルトン入りサラダ りんご	ジョア さけ ベーコン	パン 油 バター じゃがいも メープルシロップ 米粉 さとう	たまねぎ にんじん セロリ しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり とうもろこし パセリ レモン	604 kcal	22.2 g
むかしのきゅうりしよくメニュー								
30 水	むぎ入り ごはん		クジラのたつたあげ はるさめサラダ とんじる	牛乳 クジラ ぶた肉 とうふ	米 麦 油 じゃがいも 春雨 さとう でんぷん	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり もやし にんじん こまつな ごぼう こんにやく だいこん 長ねぎ	641 kcal	26.4 g
31 木	わかめ ラーメン		だいこんとこんぶのサラダ ツナ入りじゃがまるくん	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ ツナ	中華めん 油 さとう ごま じゃがいも でんぷん	たけのこ しょうが 長ねぎ とうもろこし もやし だいこん きゅうり にんじん	610 kcal	22.9 g

【セレクト給食 (1月31日(木))】

* ツナ入りじゃがまるくん
または * ポテトのチーズココット

【6年生考案メニュー】

* 1月10日(木)・17日(木)
18日(金)・21日(月)
22日(火)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。



全国学校給食週間は、給食の歴史をふり取り、みんなの健康を守り、心を豊かにする学校給食の役割をあらためて考えてみる1週間です。

* 都合により変更になる場合があります

1月24日～30日の献立

- 24日…日本の郷土料理(秋田県)
- 25日…オリパラ給食(ナイジェリア)
- 28日…リクエスト給食
- 29日…世界の料理(カナダ)
- 30日…昔の給食メニュー



