



令和3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	
				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
かいこうきねんび おいしいメニュー								
1	火	せきはん	とりにくのバーベキューソース やさいのぼんずあえ すましじる こめこのあしたばケーキ	牛乳 とり肉 とうふ わかめ 小豆 たまご 豆腐	米 もち米 油 米粉 さとう ごま バター おふ	きゃべつ こまつな にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ だいこん にんにく しょうが 明日葉 りんご	671 kcal	27.3 g
2	水	ココアパン	さかなのオニオンソースかけ コーンドレッシングサラダ ABCスープ	牛乳 さけ ウインナー	パン 油 さとう マカロニ 小麦粉	きゃべつ だいこん にんじん きゅうり とうもろこし パセリ たまねぎ かぶ こまつな セロリ	657 kcal	27.3 g
3	木	チンジャオロウ スーどん	たまごとわかめのスープ きゅうりのなんばんづけ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 さとう でん粉	ピーマン 赤ピーマン たけのこ たまねぎ エリンギ にんにく しょうが にんじん 長ねぎ きゅうり とうもろこし	607 kcal	22.6 g
はとくちのけんこうしゅうかん (カミカミメニュー)								
4	金	だいちり ツナごはん	まめあじといかのなんばんづけ きりぼしだいこんのおかかあえ よしのじる	牛乳 まめあじ いか ツナ 大豆 ぶた肉 とうふ かつお節	米 油 さとう でん粉	切り干し大根 ごぼう しめじ にんじん しょうが きゃべつ こまつな もやし こんにやく だいこん 長ねぎ 江戸菜	625 kcal	26.3 g
7	月	パエリア	ポトフ ツナとわかめのサラダ	牛乳 とり肉 えび いか ツナ ぶた肉 ベーコン ウインナー	米 油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム きゃべつ もやし きゅうり セロリ にんにく とうもろこし	605 kcal	24.9 g
8	火	わかめ ごはん	さかなのわふうピザやき カリカリあぶらあげサラダ どさんこじる	牛乳 たら ぶた肉 油揚げ とうふ わかめ チーズ	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ ピーマン きゃべつ にんじん こまつな もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが	621 kcal	28.8 g
9	水	なまパスタの とうにゅう クリームソース	じゃがいものハニーサラダ メロン	牛乳 とり肉 えび 豆乳	生パスタ 油 米粉 バター じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんにく にんじん しめじ とうもろこし セロリ きゅうり きゃべつ パセリ メロン	601 kcal	24.1 g
10	木	むぎいり ごはん	おやこに てづくりなめたけ おかかあえ あじさいゼリー	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 粉寒天 かつお節	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ しめじ 江戸菜 もやし こまつな きゃべつ ぶどうジュース	645 kcal	24.0 g
11	金	ナン	キーマカレー コールスローサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 チーズ	ナン 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリ りんご みかん バイン もも	615 kcal	20.8 g
14	月	ごはん	さかなのすぶたふう いとかんてんとじゃこのごまずあえ	牛乳 もうかぎめ うずら卵 糸寒天 ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう 干しいたけ もやし きゃべつ 江戸菜 しょうが	669 kcal	24.4 g
15	火	ごはん	トマトにくじゃが なつとう もやしときゅうりのごまじょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 なつとう	米 油 じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ トマト きゅうり こんにやく さやいんげん もやし	639 kcal	22.7 g
16	水	セサミ トースト	マカロニのミートグラタン イタリアンスープ メロン	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン たまご チーズ	パン 油 ごま マカロニ 小麦粉 パン粉 バター はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ 江戸菜 とうもろこし きゃべつ メロン	697 kcal	26.8 g
17	木	うめじゃこ ごはん	さかなのごまじょうゆやき からしあえ なめこじる かわちばんかん	牛乳 さば ちりめんじゃこ とうふ	米 油 ごま さとう	しょうが きゃべつ にんじん もやし 江戸菜 なめこ 長ねぎ たまねぎ 梅干し 河内晩柑	630 kcal	27.7 g
18	金	ごもくあんかけ やきそば	チンゲンサイとわかめのスープ だいちとこうやどうふのいそべあげ	牛乳 ぶた肉 うずらたまご わかめ 大豆 高野豆腐 青のり	中華めん 油 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ きゃべつ にんにく しょうが もやし なら チンゲンサイ	614 kcal	26.0 g
21	月	チリビーンズ ライス	スパゲティサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 粉寒天	米 麦 油 スパゲティ バター さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり しょうが にんにく セロリ とうもろこし みかん オレンジジュース	696 kcal	22.5 g
22	火	ひやし ごもくうどん	じゃがいものミソドレッシングサラダ きなこだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 きなこ	うどん さとう じゃがいも 白玉粉 上新粉	にんじん きゅうり こまつな もやし きゃべつ とうもろこし えだまめ	618 kcal	25.3 g
日本のきょうどりょうり ~さいたまけん~								
23	水	かてめし	ゼリーフライ やさいといかのすみそあえ けんちんじる	牛乳 いか 油揚げ 昆布 高野豆腐 とうふ おから たまご	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	切り干し大根 にんじん 長ねぎ さやいんげん こんにやく たまねぎ こまつな もやし だいこん ごぼう	677 kcal	23.0 g
24	木	ぶたキムチ どん	むげんきゃべつのサラダ こだますいか	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 中華めん ごま さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ にんにく しょうが はくさい もやし 長ねぎ なら きゅうり 小玉すいか	639 kcal	21.4 g
せかいのりょうり ~ブルガリア~								
25	金	ミルクパン	ブルガリアふうムサカ カヴァルマ(にくとやさいのトマトにこみ) フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご ヨーグルト チーズ 金時豆	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ かぶ ピーマン きゃべつ みかん もも バイン りんご	696 kcal	28.8 g
セレクトきゅうしょく								
28	月	ごはん	ぶりのたつたあげ (さけのこうみやき) おひたし わかめのみそじる	牛乳 ぶり とうふ わかめ	米 油 さとう じゃがいも でん粉	きゃべつ にんじん もやし 江戸菜 だいこん えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが	669 kcal	26.0 g
29	火	ぶたごぼう ごはん	こさかなのごまがらめ きりぼしだいこんのいために かきたまじる さくらんぼ	牛乳 ぶた肉 いわし たまご とうふ 油揚げ	米 油 ごま でん粉 さとう	ごぼう 切り干し大根 しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな さくらんぼ	659 kcal	26.8 g
30	水	ごはん	とりにくのみそに やさいのごまずあえ みなづき	牛乳 とり肉 小豆	米 油 ごま じゃがいも 米粉 白玉粉 小麦粉 さとう	たけのこ にんじん たまねぎ こんにやく きゃべつ こまつな さやいんげん しょうが にんにく もやし	678 kcal	21.7 g

* 都合により変更になる場合があります。