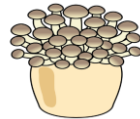




# 10月

# こんだてひょう



令和3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			
				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 金	チャーハン		いもとまめのかりんとう ビーフンスープ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆	米 麦 油 さつまいも ピーン ごま さとう	にんじん ピーマン しょうが えのきたけ もやし にんにく 長ねぎ チンゲンサイ みかん	652 kcal	19.4 g		
4 月	ごはん		とりにくのみそに ひじきふりかけ ごぼうチップサラダ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 ひじき	米 油 ごま じゃがいも さとう	たけのこ にんじん たまねぎ ごんにやく ごぼう こまつな もやし さやいんげん きゃべつ しょうが にんにく	606 kcal	20.4 g		
5 火	タコライス		じゃがいものハニーサラダ ABCスープ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 ウインナー	米 油 さとう じゃがいも マカロニ はちみつ	たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが トマト にんじん きゅうり こまつな セロリ	700 kcal	24.0 g		
6 水	きなこ あげパン		ポトフ アーモンドサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 ベーコン きな粉 ウインナー	パン 油 さとう じゃがいも アーモンド	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし セロリ とうもろこし りんご	652 kcal	21.6 g		
7 木	わかめ ごはん		さかなのしおこうじやき きりぼしだいこんのいために たまねぎととうふのみそしる	牛乳 サワラ わかめ 油揚げ とうふ	米 油 さとう おふ	切り干しだいこん にんじん たまねぎ だいこん こまつな 長ねぎ	627 kcal	27.2 g		
8 金	ごもく あんかけ やきそば		チンゲンサイととうふのスープ コーンとツナのじゃがまるくん	牛乳 ぶた肉 うずらたまご ツナ とうふ	中華めん 油 じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ にんじん きゃべつ 干しいたけ もやし しょうが にら とうもろこし にんにく チンゲンサイ	687 kcal	23.4 g		
11 月	ごはん		てりやきキチン ツナとやさいのわさびあえ どさんこじる りんご	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉 とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも バター さとう	きゃべつ にんじん こまつな もやし しょうが にんにく とうもろこし 長ねぎ りんご	675 kcal	26.5 g		
12 火	くり入り ごもくおこわ		小あじといかのなんばんづけ わふうサラダ かきたまじる	牛乳 小アジ いか たまご とうふ	米 もち米 油 くり でんぶん さとう	にんじん ごぼう さやいんげん しめじ えのきたけ しょうが たまねぎ きゃべつ こまつな 長ねぎ もやし	609 kcal	23.6 g		
13 水	くろパン		さかなのクラッカーやき こふさいも コールスローサラダ たまごとやさいのスープ	牛乳 タラ とり肉 ベーコン たまご 粉チーズ	パン 油 じゃがいも はちみつ さとう	きゃべつ きゅうり にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし セロリ こまつな	641 kcal	30.3 g		
14 木	なまパスタの きのこトマト ソース		チキンとやさいのレモンあえ アップルシナモンケーキ	牛乳 とり肉 たまご	生パスタ 油 小麦粉 バター さとう	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム まいたけ エリンギ トマト しめじ もやし りんご きゃべつ こまつな にんじん	673 kcal	28.0 g		
15 金	ごはん		さかなのみそだれやき からしあえ まめだんごスープ	牛乳 サバ いんげん豆	米 油 さとう 白玉粉	きゃべつ にんじん こまつな もやし えのきたけ だいこん ごぼう ごんにやく 長ねぎ	672 kcal	26.9 g		
18 月	とりとだいの そばろどん		りんごとわかめのサラダ なめこじる	牛乳 とり肉 大豆 わかめ とうふ	米 油 さとう	長ねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう たまねぎ さやいんげん きゃべつ きゅうり だいこん とうもろこし なめこ りんご	616 kcal	24.3 g		
19 火	ゆかり ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ こうやどうふ入りぼんずあえ かぶとあぶらあげのみそしる	牛乳 モウカザメ 高野豆腐 わかめ 油揚げ とうふ	米 油 さとう でんぶん	にんにく 長ねぎ きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな かぶ もやし レモン汁	650 kcal	25.8 g		
<b>せかいのりょうり ~モロッコ~</b>										
20 水	ソフト フランスパン		チキンのタジン クスクスぞえ モロッカンサラダ ハリラスープ	牛乳 とり肉 ひよこ豆	パン 油 クスクス じゃがいも 米粉 さとう	にんにく きゃべつ レッドキャバツ きゅうり にんじん 赤ピーマン とうもろこし トマト たまねぎ こまつな	622 kcal	26.4 g		
<b>セレクトきゅうしょく</b>										
21 木	きつね うどん		きりぼしだいこんとツナのあえもの だいがくいも (ポテトのチーズやき)	牛乳 とり肉 油揚げ ツナ	うどん 油 さつまいも さとう ごま 水あめ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干し大根 もやし 長ねぎ しめじ きゃべつ	666 kcal	22.4 g		
22 金	ホイウロー 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 たまご	米 麦 油 ごま さとう でんぶん	たけのこ きゃべつ ピーマン しめじ とうもろこし 長ねぎ もやし こまつな たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	627 kcal	23.3 g		
25 月	ごはん		さかなのこうみやき おかかふりかけ こうやどうふ入りわふうサラダ むらくもじる かき	牛乳 サケ こうやどうふ わかめ たまご とうふ	米 油 ごま でんぶん さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな きゃべつ たまねぎ きゅうり かき	645 kcal	30.0 g		
<b>日本のきょうどりょうり ~いばらきけん~</b>										
26 火	ごはん		わかさぎのからあげ そぼろなっとう れんごんのきんぴら みそけんちんじる	牛乳 小いわし 納豆 荳わかめ 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	しょうが れんごんにんにく ごぼう ごんにやく だいこん さやいんげん 糸こんにやく 長ねぎ 切り干し大根	667 kcal	26.6 g		
27 水	だいのり入り ツナごはん		とりにくとだいごんのにも はるさめサラダ はなみかん	牛乳 とり肉 高野豆腐 大豆 ツナ	米 油 さとう 春雨 でんぶん	にんじん しょうが こまつな だいこん ごんにやく ごぼう きゃべつ きゅうり もやし チンゲンサイ みかん	637 kcal	25.0 g		
28 木	ドライ カレーライス		スパゲティサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 油 さとう スパゲティ 小麦粉 バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリ みかん パイン 黄桃 りんご	700 kcal	19.9 g		
29 金	リンゴジャム サンド		きのこさつまいものクリームシチュー サクサクビスケットサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン 油 さとう さつまいも 米粉 ビスケット	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ きゃべつ とうもろこし もやし きゅうり セロリ りんご レモン汁	628 kcal	20.1 g		

【セレクト給食(10月21日(木))】 \*だいがくいも または \*ポテトのチーズやき

\*都合により変更になる場合があります。