



7月 こんだてひょう



令和2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		
1 水	ハヤシライス		じゃがいものハニーサラダ メロン	牛乳 ぶた肉	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ビーマン きゅうり きゃべつ しめじ メロン	676 kcal	18.7 g
2 木	きなこあげパン		ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 きな粉	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しめじ とうもろこし トマト きゃべつ きゅうり	686 kcal	24.0 g
3 金	ぶたキムチどん		きゅうりのなんばんづけ はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 もずく	米 麦 油 はるさめ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ はくさい 長ねぎ たら きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	606 kcal	21.2 g
6 月	ごはん		さかなのごまだれやき カリカリあぶらあげのサラダ こうやどうふのすましじる	牛乳 アジ 高野豆腐 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	きゃべつ にんじん きゅうり しょうが もやし だいこん こんにやく 長ねぎ こまつな	612 kcal	27.9 g
たなばたこんだて								
7 火	たなばたずし		ござかなのからあげ そうめんじる たなばたサワーポンチ	牛乳 とり肉 小アジ のり 油揚げ	米 油 さとう そうめん 星型ふ でんぶん	にんじん 干しいたけ しめじ かんぴょう しょうが たけのこ こまつな みかん もも パイン	626 kcal	19.8 g
8 水	ジャージャーめん		じゃがいものケチャップあえ こだますいか	牛乳 ぶた肉 大豆	中華めん 油 じゃがいも さとう バター でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん きゅうり すいか	697 kcal	24.5 g
9 木	くろパン		さかなのムニエルトマトソースかけ こふきいも コールスローサラダ たまごとやさいのスープ	牛乳 さけ とり肉 たまご ベーコン	パン 油 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ きゃべつ きゅうり セロリ とうもろこし こまつな	680 kcal	29.6 g
10 金	あしたばのかきあげどん		こうやどうふいりわふうサラダ とうがンのみそじる	牛乳 えび たまご とうふ 高野豆腐 油揚げ わかめ	米 油 小麦粉 でんぶん さとう	あしたば たまねぎ にんじん とうもろこし もやし きゃべつ こまつな にんじん だいこん とうがんな 長ねぎ	651 kcal	21.8 g
13 月	キムチチャーハン		ビーフンスープ パリパリわかめサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	米 麦 油 ビーフン さとう ごま	長ねぎ とうもろこし はくさい ビーマン にんじん きゃべつ もやし チンゲンサイ きゅうり しょうが	600 kcal	19.5 g
14 火	やきカレーパン		ポトフ オニオンドレッシングサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんにく にんじん セロリ きゃべつ だいこん こまつな メロン	623 kcal	24.5 g
日本のきょうどりょうり ~おおさかふ~								
15 水	きつねうどん		ひじきとツナのおろしぼんずあえ おこのみやき	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 ツナ ひじき たまご 青のり かつお節	うどん 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ 長ねぎ とうもろこし もやし きゃべつ だいこん たら	624 kcal	26.2 g
16 木	ごはんおかかふりかけ		ござかなのこうみあげ ぶたにくととうがんにもの どさんこじる	牛乳 小いわし とり肉 ぶた肉 とうふ わかめ かつお節	米 油 ごま じゃがいも バター さとう でんぶん	とうがんな にんじん しょうが こんにやく しめじ こまつな たまねぎ とうもろこし 長ねぎ	627 kcal	27.1 g
17 金	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ こまつなときゃべつのごまあえ こじる	牛乳 かつお ぶた肉 大豆 とうふ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	きゃべつ こまつな もやし にんにく しょうが にんじん ごぼう こんにやく 長ねぎ	675 kcal	31.6 g
20 月	むぎいりごはん		さかなのくろずだれ きりぼしだいこんのおかかあえ なめこじる	牛乳 さば とうふ 油揚げ かつお節	米 油 さとう	なめこ 切り干し大根 もやし たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん だいこん 長ねぎ にんにく しょうが	628 kcal	27.6 g
21 火	ごはんひじきふりかけ		こうやどうふのたまごとじ やさいのごますあえ	牛乳 とり肉 高野豆腐 しらす干し たまご ひじき	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こまつな きゃべつ きゃべつ もやし	648 kcal	27.9 g
22 水	スパゲティトマトソース		イタリアンサラダ アーモンドケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご 豆乳	スパゲティ 油 アーモンド 小麦粉 バター はちみつ さとう	たまねぎ ビーマン にんにく トマト しめじ マッシュルーム きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし 赤ビーマン	690 kcal	23.5 g
27 月	トマトライスのとうにゅうクリームソース		キャロットドレッシングサラダ アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 えび 豆乳 ツナ ヨーグルト	米 油 バター 米粉 さとう	たまねぎ マッシュルーム かぶ きゅうり とうもろこし きゃべつ 赤ビーマン パセリ みかん パイン もも りんご アロエ	632 kcal	22.1 g
せかいのりょうり ~フランス~								
28 火	ソフトフランスパン		さかなのハーブパンコやき クスクスのトマトドレッシングサラダ キャロットポタージュ	牛乳 ホキ チーズ	パン 油 バター じゃがいも クスクス 食パン パン粉	きゃべつ きゅうり ズッキーニ 黄ビーマン たまねぎ にんにく にんじん セロリ	639 kcal	28.5 g
29 水	ひやしちゅうか		ココロサラダ すいか	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 いか	中華めん 油 ごま でんぶん さとう	きゅうり にんじん もやし しょうが とうもろこし チンゲンサイ すいか	682 kcal	32.0 g
30 木	むぎいりごはん		てりやきチキン ごぼうチップサラダ ならたまじる	牛乳 とり肉 たまご とうふ	米 油 ごま さとう でんぶん	ごぼう こまつな にんじん もやし きゃべつ たまねぎ えのきたけ たら にんにく しょうが	634 kcal	25.5 g
セレクトきゅうりしよく								
31 金	なつやさいのカレーライス		ひよこまめのサラダ セレクトゼリー	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	米 油 バター じゃがいも 米粉マカロニ 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ ビーマン ズッキーニ なす さやいんげん トマト セロリ きゃべつ にんにく きゃべつ きゅうり しょうが パイン もも りんご みかん	706 kcal	18.2 g

*都合により変更になる場合があります。

【セレクト給食(7月31日(金)) フルーツミックスゼリー または ココアミルクゼリー または サワーゼリー】

