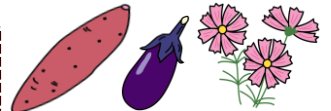




9月

こんだてひょう



令和5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	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
4月	ぼうさいきゅうしょく			牛乳 ツナ 塩昆布 大豆 高野豆腐 あおのり ぶた肉豆腐	米 油 さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん 干し椎茸 切り干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ りんご	588 kcal	22.9 g
	きりぼしだいこんとツナのごはん	牛乳	だいずとこうやどうふのいそべあげ とんじる りんご					
5火	せかいのりょうり ~フランス~			牛乳 たら ぶた肉 ベーコン レンズ豆 ウイナー	ソフトフランスパン あぶら 小麦粉 バター はちみつ じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	572 kcal	27.6 g
	ソフトフランスパン	牛乳	たらのムニエル じゃがいものフレンチサラダ ポトフ					
6水	日本のきょうどりょうり ~かごしま~			牛乳 たまご とり肉 のり	米 油 さとう さつまいも 水あめ 黒ごま	干し椎茸 にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし こまつな たまねぎ	655 kcal	22.3 g
	あまみのけいはん	牛乳	やさいのくろずあえ だいがくいも					
7木	ちょうようのせっく			牛乳 わかめ もうかざめ とうふ	米 油 さとう でんぷん	えだまめ にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん きく たまねぎ なめこ ねぎ なし	581 kcal	23.9 g
	えだまめわかめごはん	牛乳	さかなのにんにくじょうゆだれ きっかあえ なめこじる なし					
8金	せかいのりょうり ~チリ~			牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さつまいも	たまねぎ コーン ピーマン マッシュルーム にんじん セロリ にんにく かぼちゃ トマト	637 kcal	26.4 g
	コーンピラフ	牛乳	ミラネサ カルボナーダ					
11月	ごはん	牛乳	ハガツオのうめふうみやき きりぼしだいこんのもの じゃがもちスープ	牛乳 ハガツオ 油揚げ	米 さとう じゃがいも でんぷん	しょうが うめぼし だいこん にんじん しめじ こまつな	557 kcal	24.9 g
12火	ふわふわ キーマカレー	牛乳	アップルサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ チーズ	米 バター 油 小麦粉 さとう	にんにく セロリ たまねぎ コーン にんじん トマト さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり りんご みかん バイン もも ナタデココ	640 kcal	21.2 g
13水	なすとトマトの スパゲティ	牛乳	ガーリックポテトサラダ ジンジャーケーキ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳	スパゲティ 油 じゃがいも 米粉 バター はちみつ さとう	なす にんにく たまねぎ トマト しめじ きピーマン ピーマン しょうが コーン キャベツ きゅうり にんじん マーマレード オレンジジュース	613 kcal	20.6 g
14木	コッペパン	牛乳	フィッシュアンドチップス スコッチブロス りんごゼリー	牛乳 ホキ たまご ベーコン とり肉	コッペパン 米粉 小麦粉 麦 じゃがいも 油	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんごジュース	564 kcal	25.5 g
15金	ごはん	牛乳	いかのチリソース やさいのちゅうかサラダ ちゅうかふうコンスープ	牛乳 いか たまご	米 でんぷん 油 さとう	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ コーン えのきたけ	581 kcal	24.5 g
19火	いわしの かばやきどん	牛乳	こんにやく入りわかめサラダ にらたまじる	牛乳 いわし わかめ とうふ たまご	米 麦 でんぷん 米粉 こんにやく ごま さとう	しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ にら	582 kcal	25.2 g
20水	ごはん	牛乳	きびなごのからあげ ちくぜんに さつまじる	牛乳 きびなご とり肉 とうふ	米 でんぷん 油 こんにやく さといも さとう さつまいも	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 ごぼう れんこん ねぎ さやいんげん ごぼう だいこん	551 kcal	21.2 g
21木	せかいのりょうり ~ベトナム~			牛乳 とり肉	ミルクパン 油 小麦粉 米粉めん	にんにく たまねぎ トマトジュース だいこん きゅうり にんじん しょうが ねぎ チンゲンサイ	538 kcal	26.1 g
	セルフ バインミー	牛乳	フォーとチキンのスープ					
22金	はぎごはん	牛乳	だいずとかぼちゃのかきあげ やさいのポンずあえ みそけんちんじる	牛乳 あずき 大豆 たまご 油揚げ とうふ	米 もち米 油 小麦粉 でんぷん こんにやく じゃがいも	えだまめ たまねぎ かぼちゃ コーン キャベツ もやし にんじん レモン ごぼう こまつな だいこん ねぎ	622 kcal	21.0 g
25月	セレクトきゅうしょく			牛乳 ぶた肉 たまご こいわし ベーコン	米 麦 油 でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん ねぎ ピーマン えのきたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ A:ぶどうジュース B:みかん B:オレンジジュース	A:577 kcal B:589 kcal	A:23.9g B:24.2g
	あんかけ チャーハン	牛乳	こいわしのからあげ ちゅうかふうスープ ゼリーのセレクト (A:ぶどうゼリー B:つぶつぶオレンジゼリー)					
26火	ごはん	牛乳	めかぶのつくだに さけのなんぶやき じゃがいものきんぴら みそじる	牛乳 めかぶ さけ ぶた肉 とうふ わかめ	米 ごま 黒ごま 油 じゃがいも さとう	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	580 kcal	24.9 g
27水	せかいのりょうり ~サモア~			牛乳 とり肉 豆乳 ツナ ぶた肉	米 麦 油 バター 小麦粉 はるさめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ きゅうり レモン もやし こまつな	595 kcal	23.2 g
	カレモア	牛乳	ツナサラダ サバスイ					
28木	じゅうごや			牛乳 とり肉 高野豆腐 わかめ	うどん ごま 白玉粉 上新粉 でんぷん さとう	にんじん もやし きゅうり	593 kcal	24.1 g
	ひやし ごまだれうどん	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの つきみだんご					
29金	セサミ トースト	牛乳	かぼちゃのクリームに レンズまめいりサラダ かき	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム レンズまめ	食パン ごま 油 はちみつ バター 米粉 さとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン だいこん かき	568 kcal	22.9 g

【セレクト給食(9月25日(月))】 *ぶどうゼリー または *つぶつぶオレンジゼリー

*都合により変更になる場合があります。