



平成29年度

9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	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
ほうさいきゅうしょく								
4月	ごもくごはん (ほうさいしょく)		とんじる れいとうパン	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにやく だいこん 長ねぎ 干しいたけ パイナップル	602 kcal	20.1 g
5火	ねぎしお ぶたどん		きゅうりのなんばんづけ とうふときのこのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	米 油 でんぶん ごま	にんにく たまねぎ きゃべつ もやし なら 長ねぎ きゅうり えのきたけ しめじ しょうが チンゲンサイ レモン	605 kcal	23.8 g
6水	ツナ入り トマトライス		ポテト入りフレンチサラダ ABCスープ	牛乳 ツナ ベーコン ウインナー	米 麦 油 じゃがいも マカロニ バター さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし きゃべつ セロリー こまつな	624 kcal	20.1 g
7木	ごまだれ ひやしちゅうか		やさしいチップス アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう	きゅうり にんじん もやし ゴーヤ かぼちゃ しょうが みかん 黄桃 パイン アロエ	641 kcal	27.7 g
8金	わかめ ごはん		さばのみぞれやき おかかあえ ごじる なし	牛乳 さば ぶた肉 大豆 とうふ 油揚げ わかめ	米 油 さとう じゃがいも	だいこん きゃべつ にんじん もやし こまつな こんにやく ごぼう にんにく しょうが 長ねぎ なし	662 kcal	30.9 g
11月	ごはん		にくじゃが じゃこのふりかけ カリカリあぶらあげのごますあえ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 青のり	米 油 さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん こんにやく しめじ さやいんげん もやし きゃべつ きゅうり こまつな みかん	631 kcal	23.6 g
12火	チャーハン		とうふ入りごもくスープ ビーフのごますあえ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ	米 麦 油 ビーフ さとう ごま でんぶん	にんじん ピーマン 長ねぎ たまねぎ たけのこ こまつな きゃべつ もやし とうもろこし にんにく しょうが	592 kcal	20.2 g
13水	くろパン		さかなのハーブパンこやき ラタトゥイユ ポテトとまめのポターージュ なし	牛乳 ホキ いんげん豆 粉チーズ	パン 油 パン粉 じゃがいも バター	たまねぎ なす ピーマン 赤ピーマン ヅッキーニ トマト にんにく パセリ セロリー なし	675 kcal	29.3 g
14木	ひやし きつねうどん		じゃがいもとまめのいそべあげ アンニンドウフ	牛乳 油揚げ 高野豆腐 大豆 粉寒天 青のり	うどん 油 じゃがいも でんぶん さとう	にんじん きゅうり こまつな もやし みかん パイン 黄桃	647 kcal	26.3 g
にほんのきょうどりょうり ~ぐんまけん~								
15金	とうふめし		ぶたにくのたつたあげ こんにやくのすみそあえ こしねじる	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	にんじん しめじ こまつな もやし 長ねぎ こんにやく ごぼう だいこん 干しいたけ しょうが	686 kcal	26.3 g
19火	ごはん		さけのしおこうじやき こうやどうふ入りわふうサラダ どさんごじる なし	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ 高野豆腐 わかめ	米 油 さとう じゃがいも バター	きゃべつ にんじん もやし こまつな たまねぎ 長ねぎ とうもろこし なし	665 kcal	29.3 g
20水	ホイコーロ どん		こんにやく入りわかめサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ	米 麦 油 さとう ごま でんぶん	たけのこ にんじん きゃべつ しめじ 長ねぎ もやし ピーマン きゅうり こんにやく たまねぎ とうもろこし えのきたけ	617 kcal	22.6 g
21木	はぎごはん		こいわしのからあげ こうやどうふのたまごとじ さつまじる	牛乳 こいわし とり肉 たまご 高野豆腐 とうふ あずき	米 もち米 油 じゃがいも さつまいも ぎんなん さとう	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな しめじ だいこん こんにやく しょうが 長ねぎ	689 kcal	30.4 g
22金	メープルシロップ アーモンドトースト		かぼちゃのクリームに ひよこまめ入りサラダ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 ベーコン	パン 油 バター アーモンド メープルシロップ 米粉 さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ セロリー エリンギ きゃべつ きゅうり もやし	656 kcal	23.3 g
25月	ごはん		わふうあつやきたまご きりぼしだいこんのからしあえ わかめのみそしる	牛乳 たまご とり肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん もやし こまつな きゃべつ えのきたけ 長ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	636 kcal	30.7 g
26火	なすとトマトの スパゲティ		クルトン入りフレンチサラダ スイートポテト	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	スパゲティ 油 食パン さとう さつまいも バター	なす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし トマト にんにく しめじ レモン	692 kcal	21.6 g
27水	チリビーンズ ドッグ		パスタスープ ゼリー入りミックスフルーツ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 ベーコン 粉寒天 チーズ	パン 油 さとう 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー きゃべつ こまつな にんにく みかん パイン 黄桃 りんご	623 kcal	26.0 g
せかいのりょうり ~ペルー~								
28木	シーフード ピラフ		セビチェ (さかなのマリネ) ペルーふうポテトサラダ カルドデ カジーナ (とりにくのスープ)	牛乳 とり肉 シイラ ツナ えび いか	米 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ とうもろこし こまつな 赤ピーマン マッシュルーム きゅうり セロリー	689 kcal	30.2 g
29金	ごこく ごはん		あじのあまずあんかけ きりぼしだいこんのおひたし かきたまじる りんご	牛乳 あじ たまご とうふ	米 黒米 麦 きび あわ ひえ 小麦粉 でんぶん	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ もやし こまつな えのきたけ りんご	651 kcal	29.8 g

【セレクト給食 (9月25日(月))】

* わふうあつやきたまご

または

* いかのカレーたつたあげ

規則正しい食生活で、 生活リズムを整えましょう！

* 都合により変更になる場合があります。



朝ごはん

