



9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
ぼうさいきゅうしょく								
2	木	ごもくごはん (びちくしょく)	だいずとこうやどうふのいそべあげ とんじる れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 だいず 青のり 高野豆腐 とうふ	米 油 でんぶん じゃがいも さとう	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく だいこん 長ねぎ たけのこ みかん	647 kcal	22.1 g
6	月	トマトライスの とうにゅう クリームソース	パリパリわかめサラダ ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 とり肉 えび 豆乳 わかめ 粉寒天	米 油 ごま バター 米粉 ワンタン皮 さとう	たまねぎ きやべつ きゅうり もやし にんじん セロリ パセリ マッシュルーム みかん パイン りんご もも ぶどうジュース	651 kcal	21.3 g
7	火	ごはん	さかなのくるずだれ ごもくきんぴら めかぶのつくだに だいこんとわかめのみそしる	牛乳 さば めかぶ わかめ まわかめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく さいやんげん だいこん 長ねぎ えのきたけ	676 kcal	26.0 g
8	水	えだまめ ごはん	トマトにくじゃが ぶどう きりぼしだいこんとツナのあえもの	牛乳 ぶた肉 ツナ	米 油 さとう じゃがいも ごま	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん トマト 干しいたけ こんにやく もやし きやべつ こまつな 巨峰	630 kcal	20.0 g
9	木	ごまだれ ひやしちゅうか	やさいチップス 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	しょうが きゅうり にんじん もやし ゴーヤ かぼちゃ もも みかん パイン りんご アロエ	652 kcal	29.0 g
せかいのりょうり ~フランス~								
10	金	ソフト フランスパン	タラのポワレ バターレモンソース ラタトゥイユ ポタージュアラ ポテロン ぶどう	牛乳 タラ	パン 油 バター 米粉	たまねぎ なす トマト セロリ ピーマン 赤ピーマン トマト ズッキーニ かぼちゃ パセリ にんにく 巨峰	606 kcal	26.6 g
13	月	こぎつね ごはん	小いわしのこうみあげ じゃがいものみそドレッシングサラダ きんときまめのあまに よしのじる	牛乳 小いわし とり肉 金時豆 ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも でん粉	しょうが にんじん きゅうり とうもろこし きやべつ だいこん こんにやく こまつな	690 kcal	27.8 g
日本のきょうどりょうり ~みやぎけん~								
14	火	ごこく ごはん	あぶらふのたまごとし おくずかけ ずんだもち	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ	米 麦 きび あわ ひえ 黒米 油 じゃがいも あぶらふ さとう そうめん	にんじん たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ ごぼう こまつな えだまめ	702 kcal	27.7 g
15	水	ごはん	きはだまぐろのあずまに カリカリあぶらあげのサラダ けんちんじる	牛乳 きはだまぐろ うずら卵 ぶた肉 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう	しょうが きやべつ にんじん こまつな もやし こんにやく だいこん ごぼう 長ねぎ	677 kcal	31.3 g
16	木	スパゲティ トマトソース	イタリアンサラダ 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 さつまいも 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 トマト しめじ きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし 赤ピーマン	648 kcal	20.2 g
17	金	セサミ トースト	パスタスープ ガーリックポテトサラダ なし	牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆	パン 油 バター じゃがいも ごま マカロニ さとう はちみつ	たまねぎ にんじん だいこん きやべつ とうもろこし パセリ セロリ きゅうり なし	607 kcal	20.9 g
じゅうごやこんだて ~つきみだんご~								
21	火	カレーうどん	こまつなとツナのあえもの つきみだんご	牛乳 ぶた肉 ツナ	うどん 油 ごま 白玉粉 上新粉 さとう 米粉 でん粉	にんじん たまねぎ こまつな しめじ 長ねぎ きやべつ かぼちゃ もやし だいこん	674 kcal	22.2 g
22	水	ミルクパン	ビーフシチュー キャロットドレッシングサラダ なし	牛乳 牛肉 レンズ豆	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト とうもろこし きやべつ だいこん きゅうり なし	668 kcal	26.9 g
24	金	かつおめし	きびなごのからあげ とさあえ さつまじる	牛乳 かつお きびなご とり肉 とうふ かつお節	米 麦 油 さつまいも さとう ごま でん粉	しょうが こねぎ きやべつ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ	600 kcal	29.9 g
27	月	プルコギ どん	もやしとこまつなのナムル わかめスープ	牛乳 牛肉 わかめ とうふ	米 麦 油 さとう ごま でん粉	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 赤ピーマン いら えのきたけ にんにく しょうが こまつな りんご 長ねぎ	678 kcal	28.1 g
28	火	ごはん	さかなのフライ みそカツソース やさいのぼんずあえ いらたまじる	牛乳 モウカザメ たまご とうふ	米 油 ごま 小麦粉 生パン粉 さとう でん粉	しょうが にんにく きやべつ こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ いら えのきたけ レモン汁	703 kcal	28.4 g
29	水	フィッシュドッグ (ピザトースト)	きやべつとたまごのスープ コーンドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ とり肉 ベーコン たまご	パン 油 さとう マカロニ 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きやべつ こまつな とうもろこし セロリ きゅうり	614 kcal	27.4 g
30	木	あしたばの かきあげどん	こうやどうふ入りわふうサラダ たまねぎとかぶのみそしる	牛乳 えび 高野豆腐 たまご わかめ とうふ 油揚げ	米 油 さとう 小麦粉 でん粉	あしたば たまねぎ にんじん とうもろこし もやし きやべつ だいこん かぶ 長ねぎ	648 kcal	21.5 g

* 都合により変更になる場合があります。

【セレクト給食 (9月29日(水))】

* **チリビーンズドッグ**
または * **ピザトースト**

農林水産省「国産農林水産物販路多様化緊急対策事業」の一環で学校給食に!

新型コロナウイルスの感染拡大で国産農林水産物の需要が低下しているため、支援の一環として学校給食で国産牛肉や東京都産の魚を使った献立を提供します。
※国産牛や魚に係る費用は国が負担します。(国産牛は無償、魚は安価)

まつなが牛: 22日(水) **ビーフシチュー**、27日(月) **プルコギ丼**
東京都産魚: 15日(水) **きはだまぐろのあずまに**



