



11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	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質	
1月	ごはん		小ざかなのごまがらめ てづくりなめたけ じゃがいものそばろに だいこんとわかめのみそしる	牛乳 ぶた肉 小いわし とうふ わかめ さつまあげ	米 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	たまねぎ にんじん しょうが だいこん 長ねぎ えのきたけ さやいんげん こんにやく	654 kcal	25.7 g	
2火	わかめ ごはん		きつかむしだんご やさいのうめふうみあえ もずくのみそしる はなみかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご もずく とうふ わかめ	米 もち米 じゃがいも パン粉 さとう	たまねぎ しょうが きやべつ にんじん もやし 干しいたけ こまつな 長ねぎ うめぼし みかん	680 kcal	25.7 g	
4木	さつまいも ごはん		さかなのごまみそだれやき からしあえ とうふときのこのすましじる りんご	牛乳 プリ 油揚げ とうふ	米 油 さとう さつまいも ごま でんぶん	きやべつ にんじん こまつな さつまいも もやし えのきたけ だいこん しめじ 長ねぎ りんご	636 kcal	25.6 g	
5金	やきそば サンド		トマトシチュー フルーツクラッシュゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 青のり いんげん豆	パン 中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	にんじん きやべつ たまねぎ にんにく ピーマン セロリ トマト みかん パイン もも	601 kcal	19.7 g	
8月	マーボー どん		ビーフンサラダ はるさめとにらのスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 さとう ビーフン 春雨 でんぶん	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり きやべつ こまつな はくさい もやし にら えのきたけ	633 kcal	22.3 g	
9火	あきのかおり ごはん		ぶたにくとだいこんのもの じゃこのカリカリサラダ はなみかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 さとう さつまいも	まいたけ にんじん しょうが だいこん こんにやく こまつな しめじ きやべつ たまねぎ もやし みかん	637 kcal	25.0 g	
10水	くろパン		さかなのフリッター アーモンドサラダ ウインナーとやさいのスープ りんご	牛乳 タラ ウインナー たまご	パン 油 さとう アーモンド じゃがいも 小麦粉 米粉	きやべつ にんじん きゅうり たまねぎ もやし かぶ セロリ りんご	625 kcal	26.9 g	
11木	ごはん		さかなのすぶたふう はなみかん もやしとこまつなのごまじょうゆ	牛乳 カツオ うずら卵	米 油 さとう じゃがいも でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう 干しいたけ ピーマン もやし こまつな みかん	682 kcal	27.0 g	
12金	ツナのわふう おろしパスタ		サクサクビスケットサラダ チキンとやさいのスープ かき	牛乳 ツナ とり肉 のり	スパゲティ 油 ビスケット じゃがいも さとう	だいこん きやべつ きゅうり にんじん 葉ねぎ とうもろこし たまねぎ こまつな セロリ えのきたけ かき	628 kcal	24.9 g	
15月	ビビンバ		チャプチェ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ	米 油 さとう 春雨 ごま	大豆もやし こまつな にんにく しょうが えのきたけ 長ねぎ きやべつ たまねぎ にんじん ピーマン	669 kcal	25.4 g	
日本のきょうどりょうり ~ふくいけん~									
16火	ごはん		やささばのおろしだれ こじわり ごじる みずようかん	牛乳 サバ 大豆 油揚げ とうふ 小豆	米 油 さとう じゃがいも さといも	にんじん だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ しょうが にんにく	703 kcal	29.5 g	
17水	ミルクパン		ハンバーグ パスタスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご とり肉	パン 油 さとう マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん きやべつ だいこん こまつな にんにく セロリ とうもろこし パセリ	642 kcal	28.5 g	
18木	あんかけ うどん		大豆のコロコロサラダ くろごまだんご	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう ごま でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん もやし とうもろこし 長ねぎ きゅうり チンゲンサイ	697 kcal	24.0 g	
せかいのりょうり ~スペイン~									
19金	パエリア		トルティージャ ソパ・デ・アホ チュロス	牛乳 とり肉 えび いか たまご ベーコン	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 コーンミール	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ほうれんそう きやべつ 赤ピーマン パセリ	694 kcal	25.4 g	
がくしゅうはっぴょうかい こんだて									
20土	スイミー ライス		フライドチキン おしあげサラダ ちゃんごじる きびだんご	ジョア とり肉 さけ 油揚げ 生揚げ きなこ しらすし ツナ	米 油 さとう きび 白玉粉 米粉 でんぶん	にんじん きやべつ こまつな ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ にんにく しょうが もやし	692 kcal	28.3 g	
わしょくの日 こんだて									
24水	せきはん		とびうおのさんがやき きやべつのごまだれサラダ とうふとじゃがいものみそしる	牛乳 とびうお 大豆 たまご ちくわ わかめ とうふ 小豆	米 もち米 油 パン粉 ごま じゃがいも さとう	にんじん しょうが 長ねぎ きやべつ きゅうり もやし たまねぎ だいこん	621 kcal	29.7 g	
25木	わかめ ラーメン		ジャンボあげぎょうざ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉寒天	中華めん 油 ぎょうざの皮 さとう でんぶん	たけのこ もやし とうもろこし しょうが きやべつ にんにく 長ねぎ にら オレンジジュース みかん	602 kcal	24.6 g	
26金	フレンチ トースト		とりにくのトマトに コーンドレッシングサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご 金時豆 高野豆腐	パン 油 バター じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きやべつ だいこん こまつな とうもろこし セロリ にんにく しょうが りんご	615 kcal	25.7 g	
29月	だいこんの カレーライス		ガーリックポテトサラダ ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが きやべつ セロリ とうもろこし きゅうり みかん パイン もも りんご	690 kcal	16.8 g	
セレクトきょうしよく									
30火	ごはん		にく入りコロッケ (とうふのつくねやき) いとかんてんのぼんずあえ よしのじる かき	牛乳 ぶた肉 とうふ 糸寒天 たまご	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん	たまねぎ はくさい もやし にんじん こまつな だいこん こんにやく 長ねぎ かき	693 kcal	20.3 g	

【セレクト給食(11月30日(火))】
*にく入りコロッケ または とうふのつくねやき

*都合により変更になる場合があります。

