



令和3年度

12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		
				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	
1 水	セサミ&ガーリックトースト		ふゆやさいのクリームシチュー クルトン入りサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン 油 ごま バター 米粉 はちみつ さとう	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり とうもろこし にんにく パセリ	605 kcal	21.1 g	
2 木	きりぼしだいこんごはん		ちゃんこなべ はなみかん だいずとさつまいものあまから	牛乳 とり肉 さけ 生揚げ 大豆 油揚げ	米 油 ごま さつまいも さとう でん粉	にんじん 切干大根 はくさい しめじ ごぼう だいこん 長ねぎ しらたき しょうが みかん	688 kcal	25.5 g	
3 金	ごはん		さかなのあまずあんかけ やさいのカレードレッシングサラダ たまごとわかめのスープ	牛乳 タラ たまご わかめ	米 油 さとう 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 チンゲンサイ とうもろこし 長ねぎ にんにく たまねぎ	623 kcal	24.6 g	
6 月	とうふのフリソドん		はるさめサラダ ござかなのごまがらめ	牛乳 ぶた肉 とうふ えび 小いわし	米 油 さとう はるさめ ごま でんぶん	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ こまつな もやし にんにく しょうが	703 kcal	29.4 g	
7 火	とうにゅうクリームスープスパゲティ		じゃがいものハニーサラダ ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 とり肉 えび 豆乳 粉寒天	スパゲティ 油 じゃがいも 米粉 バター さとう はちみつ	たまねぎ にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり にんにく しめじ パセリ とうもろこし みかん バイン もも りんご	643 kcal	23.3 g	
8 水	ごはん		さかなのゆずみそだれやき じゃこときりぼしだいこんのごまあえ こまつなだんごじる	牛乳 プリ ちりめんじゃこ わかめ	米 油 ごま 白玉粉 さとう	切干大根 にんじん きゃべつ こまつな もやし えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ ゆず	689 kcal	27.9 g	
9 木	ごはん		おやこに ひじきふりかけ やさいのごまじょうゆあえ はなみかん	牛乳 とり肉 たまご ひじき 高野豆腐	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな しめじ きゃべつ もやし きゅうり しょうが みかん	624 kcal	22.9 g	
せかいのりょうり ~スウェーデン~									
10 金	はいがパン		ショットブラール マッシュポテ アートソッパ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆 クリームチーズ いんげん豆	パン 油 米粉 じゃがいも パン粉 バター	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし パセリ セロリ かぶ きゃべつ りんご	660 kcal	27.6 g	
13 月	ごはん		さかなのごまだれやき やさいのぼんずあえ とんじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	しょうが きゃべつ 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	640 kcal	27.0 g	
14 火	ごま入りちゃめし		おでん じゃこのカリカリサラダ はなみかん	牛乳 さつまあげ つみれ うずら卵 がんもどき ちくわ ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん こんにやく もやし きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ みかん	641 kcal	26.2 g	
15 水	やきカレーパン		ABCミネストローネスープ さつまいもチップサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう さつまいも パン粉	たまねぎ にんにく にんじん セロリ トマト かぶ きゅうり きゃべつ りんご	624 kcal	21.9 g	
16 木	みそラーメン		はくさいときゃべつのピリカラ サーターアングギー	牛乳 ぶた肉 たまご	中華めん 油 小麦粉 バター さとう ごま	にんにく しょうが にんじん きゃべつ とうもろこし もやし 長ねぎ チンゲンサイ はくさい	622 kcal	25.5 g	
17 金	ごはん		わふうハンバーグ やさいとわかめのごまずあえ じゃがいものすりながしじる	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご わかめ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ きゃべつ にんじん こまつな もやし だいこん しめじ 長ねぎ	647 kcal	24.3 g	
20 月	そばめし		だいこんのナムル たまごとはるさめのスープ アップルゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご 粉寒天	米 麦 油 蒸し中華めん はるさめ ごま さとう	にんじん しょうが ピーマン 長ねぎ だいこん えのきたけ こまつな にんにく はくさい もやし なら りんご	615 kcal	18.6 g	
日本のきょうどりょうり ~わかやまけん~									
21 火	うめじゃこごはん		くじらのたつたあげ すろっぽ そうへいじる はなみかん	牛乳 くら ちりめんじゃこ 油揚げ とうふ 高野豆腐	米 油 ごま 小麦粉 さとう でん粉	うめぼし にんにく しょうが だいこん にんじん たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ みかん	628 kcal	27.7 g	
とうじのひ こんだて									
22 水	けんちんうどん		かぼちゃのいとこに やさいのゆずふうみ	牛乳 ぶた肉 小豆 油揚げ	うどん 油 さといも さとう さつまいも	だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ こんにやく かぼちゃ はくさい かぶ ゆず	610 kcal	21.7 g	
23 木	シーフードピラフ		ポークシチュー イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 えび いか ひよこ豆	米 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 マッシュルーム セロリ トマト きゃべつ きゅうり ピーマン 赤ピーマン とうもろこし	635 kcal	24.3 g	
セレクト きゅうしょく									
24 金	ソフトフランスパン		とりにくのバーベキューソース(チキンカツ) りんごとわかめのサラダ こめこパスタスープ こめこのココアケーキ	牛乳 とり肉 わかめ たまご 豆乳	パン 油 バター 米粉 さとう 米粉パスタ	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし もやし 長ねぎ たまねぎ こまつな にんにく しょうが りんご レモン汁	675 kcal	27.7 g	

【セレクト給食 (12月24日(金))】

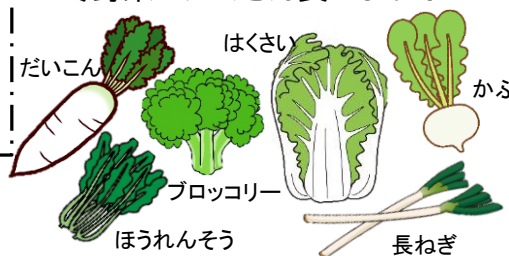
*とりにくのバーベキューソース

または

*チキンカツ



冬野菜をたくさん食べよう！



*都合により変更になる場合があります。

