



9月

こんだてひょう



令和2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	体の調子をとどめる	エネルギー	たんぱく質
1 火	わかめごはん		トマトにくじゃが まめとひじきのサラダ にしょくゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき わかめ 粉寒天	米 油 ごま じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト さやいんげん こんにやく だいこん きゃべつ もやし きゅうり オレンジジュース	640 kcal	19.0 g
2 水	パエリア		ポトフ こめこマカロニいりサラダ	牛乳 とり肉 えび いか ぶた肉 ベーコン ウインナー	米 油 バター じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく 赤ピーマン セロリ きゅうり きゃべつ とうもろこし マッシュルーム	607 kcal	22.6 g
3 木	ごまだれ ひやしちゅうか		やさいチップス サワーポンチ	牛乳 とり肉 わかめ	中華めん 油 さつまいも ごま さとう	きゅうり にんじん ゴーヤ かぼちゃ もやし しょうが みかん パイン もも りんご	670 kcal	29.2 g
4 金	くろパン		さかなのオニオンソースかけ ラタトゥイユ きゃべつとパスタのスープ	牛乳 サケ ぶた肉	パン 油 さとう 米粉マカロニ 小麦粉	たまねぎ にんにく ピーマン 赤ピーマン スズキーニ トマト なす パセリ セロリ とうもろこし きゃべつ こまつな にんじん	618 kcal	26.9 g
7 月	ごはん		こうやどうふのたまごとし しらすふりかけ きりぼしだいこんとツナのあえもの	牛乳 とり肉 たまご ツナ 高野豆腐 しらす干し	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こまつな きゃべつ 切り干し大根 もやし レモン汁	663 kcal	29.2 g
8 火	チンジャオ ロウズードン		たまごとわかめのスープ きゅうりのなんばんづけ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 でんぶん さとう	たけのこ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン エリンギ にんじん とうもろこし にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり	601 kcal	21.8 g
9 水	ごはん		さかなのしおこうじやき じゃがいもとこんぶのきんぴら だいこんとえのきのみそしる なし	牛乳 サワラ こんぶ とうふ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく だいこん えのきたけ こまつな 長ねぎ さやいんげん なし	643 kcal	26.5 g
10 木	ごもくあんかけ やきそば		チンゲンサイととうふのスープ だいずとこうやどうふのいそべあげ	牛乳 ぶた肉 うずら卵 大豆 高野豆腐 とうふ 青のり	中華めん 油 でんぶん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ きゃべつ もやし にら もやし チンゲンサイ しょうが にんにく	624 kcal	25.9 g
11 金	セサミ トースト		かぼちゃのクリームに レンズまめいりサラダ	牛乳 とり肉 レンズ豆 ベーコン	パン 油 バター ごま はちみつ 米粉 さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリ マッシュルーム なし	644 kcal	23.6 g
14 月	きりぼし だいこん ごはん		やきししゃも おかかあえ ごじる なし	牛乳 ぶた肉 ししゃも 大豆 油揚げ とうふ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	切り干し大根 しめじ しらたき にんじん きゃべつ こまつな しょうが もやし こんにやく ごぼう 長ねぎ なし	611 kcal	25.1 g
15 火	むぎいり ごはん		さかなのごまみそだれ やさいのぼんずあえ かきたまじる	牛乳 さば たまご とうふ	米 麦 油 ごま さとう	きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ レモン汁 しょうが	640 kcal	27.5 g
16 水	ひやし あしたばうどん		いかとさつまいものてんぷら じゃこのカリカリサラダ とうにゅうゼリー ピーチソース	牛乳 いか たまご 豆乳 ちりめんじゃこ	うどん 油 さつまいも 小麦粉 さとう	あしたば えだまめ にんじん もやし きゃべつ だいこん こまつな たまねぎ もも	664 kcal	24.7 g
17 木	もずくと やさいの そぼろどん		ごまあえ なめこじる	牛乳 ぶた肉 大豆 もずく とうふ 油揚げ	米 油 ごま でんぶん さとう	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん 長ねぎ もやし きゃべつ こまつな だいこん なめこ	612 kcal	22.8 g
18 金	ナン		せかいのりょうり ~インド~ キーマカレー サモサ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ツナ ヨーグルト 粉チーズ	ナン 油 バター じゃがいも 小麦粉 春巻きの皮	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん パセリ りんご みかん パイン もも	709 kcal	24.1 g
23 水	はぎ ごはん		さかなのバーベキューソース じゃがいものミソドレッシングサラダ けんちんじる なし	牛乳 アジ ぶた肉 小豆 とうふ 油揚げ	米 もち米 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし 長ねぎ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく レモン汁 なし	629 kcal	27.6 g
24 木	なすとトマトの スパゲティ		ガーリックポテトサラダ こめこのココアケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご 豆乳	スパゲティ 油 じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ ピーマン にんにく トマト しめじ 黄ピーマン きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし なす	712 kcal	22.5 g
25 金	たかな ライス		日本のきょうどりょうり ~ふくおかけん~ がめに だごじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 高野豆腐 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも 中力粉 さとう	高菜 たけのこ 干しいたけ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ しょうが	678 kcal	27.0 g
28 月	ごはん		セレクトきゅうしよく てりやきチキン(チキンのガーリックソテー) やさいとツナのわさびあえ どさんこじる ぶどう	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ わかめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう バター	きゃべつ にんじん もやし にんにく しょうが こまつな たまねぎ 長ねぎ とうもろこし ぶどう	666 kcal	26.4 g
29 火	ごはん		オリバラきゅうしよく ~ペルー~ ロモサルタード(ぶたにくとホリのいためもの) カルトデカシーナ(とりにくのスープ) ピカロネス(かぼちゃのドーナツ)	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう バター	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン トマト エリンギ とうもろこし きゃべつ こまつな かぼちゃ セロリ しょうが	696 kcal	21.3 g
30 水	ソフト フランスパン		さかなのバジルフライトマトソース アーモンドサラダ ABCスープ	牛乳 たら たまご 粉チーズ ウインナー	パン 油 小麦粉 パン粉 さとう アーモンド マカロニ	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし かぶ こまつな セロリ トマト	661 kcal	28.3 g

【セレクト給食 (9月28日(月))】

* てりやきチキン

または

* チキンのガーリックソテー

* 都合により変更になる場合があります。

牛乳パックのリサイクルのため、飲み終えた牛乳パックを開きます。
手がべとついたりしますので、お手ふき用のハンカチをランチオン
マットといっしょに、袋に入れて毎日持って来てください。



