



10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	体の調子をとのえる		エネルギー	たんぱく質		
じゅうごやこんだて ~つきみだんご~											
1	木	とりなんばん うどん	だいのココロコサダ つきみだんご	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ こまつな 長ねぎ きゅうり とうもろこし だいこん	654	23.8	kcal	g	
2	金	ごはん	さかなのみぞれやき きりぼしだいこんのおかかあえ かきたまじる	牛乳 ぶり たまご とうふ かつお節	米 油 でんぶん さとう	切り干し大根 もやし 長ねぎ きゃべつ にんじん こまつな だいこん たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく	627	28.4	kcal	g	
5	月	あんかけ チャーハン	まめとさつまいものあまからあえ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆	米 麦 油 さつまいも ビーフン ごま さとう でんぶん	にんにく ビーマン しょうが にんにく 長ねぎ えのきたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ	640	20.1	kcal	g	
6	火	こぎつね ごはん	こさかなのからあげ だいこんとこんぶのサラダ きんときまめのあまに よしのじる	牛乳 きびなご とり肉 ぶた肉 油揚げ 金時豆 昆布 とうふ	米 油 さとう ごま でんぶん	しょうが にんじん だいこん きゅうり もやし こんにやく こまつな	651	24.8	kcal	g	
オリパラきゅうしょく ~ルーマニア~											
7	水	ミルクパン	トキトゥーラ (にくとソーセージのもの) ママリガ(とうもろこしのマッシュポ 汁ふう) チョルバ(とりにくとやさいのスープ) ぶどう	牛乳 ぶた肉 ウインナー いんげん豆 とり肉	パン 油 バター コーングリッツ じゃがいも さとう 米粉	にんにく セロリ たまねぎ にんにく しめじ エリンギ トマト ビーマン きゃべつ かぶ ぶどう	692	27.3	kcal	g	
8	木	ドライ カレーライス	ガーリックポテトサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし セロリ きゅうり みかん パイン もも りんご	697	19.2	kcal	g	
9	金	さつまいも ごはん	さかなのみそに カリカリあぶらあげのサラダ とうふとわかめのすましじる りんご	牛乳 さば 油揚げ とうふ わかめ	米 油 ごま さつまいも さとう	きゃべつ にんじん こまつな もやし だいこん しょうが 長ねぎ りんご	644	25.9	kcal	g	
12	月	ねぎしお ぶたどん	パリパリわかめサラダ だいこんのみそしる	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ わかめ	米 油 ごま ワンタン皮 さとう でんぶん	たまねぎ きゃべつ にんにく こまつな きゅうり だいこん もやし いら 長ねぎ レモン汁	648	24.5	kcal	g	
13	火	あおなの しおやきそば	ちゅうかふうコーンスープ だいがくいも	牛乳 ぶた肉 たまご	中華めん 油 さつまいも 水あめ ごま でんぶん	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ チンゲンサイ にんにく しょうが とうもろこし 長ねぎ	630	20.9	kcal	g	
14	水	くろパン	さかなのムニエル トマトソース アップルサラダ こめこパスタのスープ	牛乳 さけ ベーコン	パン 油 小麦粉 米粉カカロニ さとう	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん こまつな とうもろこし セロリ りんご	632	26.4	kcal	g	
15	木	ごはん	じゃがいものそぼろに こうやどうふいりぼんずあえ なつとう	牛乳 とり肉 納豆 わかめ 高野豆腐	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう こんにやく だいこん しめじ さやいんげん きゃべつ こまつな レモン汁	634	24.3	kcal	g	
16	金	くりいり ごもくおこわ	こあじのなんばんづけ おかかあえ けんちんじる	牛乳 小あじ ぶた肉 とうふ 油揚げ かつお節	米 もち米 くり じゃがいも 油 さとう でんぶん	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが しめじ きゃべつ こまつな だいこん もやし こんにやく 長ねぎ	602	22.8	kcal	g	
19	月	ごはん	さかなのごまじょうゆやき からしあえ とんじる かき	牛乳 さわら 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 ごぼう だいこん 長ねぎ かき	611	26.7	kcal	g	
20	火	なまパスタの とうにゅう クリームソース	りんごとわかめのサラダ スイートポテト	牛乳 とり肉 えび 豆乳 わかめ たまご	パスタ 油 バ ター さつまいも 米粉 さとう	たまねぎ にんにく にんじん しめじ きゃべつ きゅうり もやし セロリ とうもろこし りんご	665	23.8	kcal	g	
21	水	ごはん	とりにくのみそに てづくりなめたけ ごぼうチップサラダ	牛乳 とり肉 高野豆腐	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ ごぼう さやいんげん こまつな もやし こんにやく えのきたけ	613	20.5	kcal	g	
せかいのりょうり ~タイ~											
22	木	ガパオ ライス	ヤムウンセン (はるさめサラダ) トムヤムクン (えびいりスープ)	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご えび 大豆	米 麦 油 春雨 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ビーマン 赤ビーマン きゅうり きゃべつ もやし しめじ 長ねぎ チンゲンサイ レモン汁	667	27.7	kcal	g	
23	金	ゼノワーズ パン	ポトフ キャロットドレッシングサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 ベーコン ウインナー たまご	パン 油 バター じゃがいも アーモンド 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ きゅうり ビーマン かぶ 赤ビーマン りんご とうもろこし	622	21.8	kcal	g	
26	月	めかぶいり ごもくごはん	とりにくからあげ ツナとやさいのわさびあえ たまねぎとわかめのみそしる	牛乳 とり肉 めかぶ ツナ 油揚げ わかめ とうふ	米 油 さとう でんぶん	ごぼう こんにやく にんじん しょうが にんにく きゃべつ こまつな もやし たまねぎ 長ねぎ	662	26.6	kcal	g	
27	火	さかなの チリソース バーガー	きゃべつとたまごのスープ フルーツミックスゼリー	ジョア ホキ ベーコン たまご 粉寒天	パン 油 さとう スパゲティ でんぶん	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ にんじん こまつな とうもろこし セロリ みかん パイン もも レモン汁	586	24.7	kcal	g	
28	水	ごはん	きゃべつとこうやどうふのみそいため まめだんごじる ひじきふりかけ	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 いんげん豆 ひじき わかめ	米 油 ごま 白玉粉 さとう でんぶん	きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが ビーマン 長ねぎ えのきたけ ごぼう だいこん	652	22.8	kcal	g	
日本のきょうどりょうり ~かごしまけん~											
29	木	けいはん	やさいのくろずあえ からいもねったぼ	牛乳 とり肉 たまご のり きな粉	米 油 さとう さつまいも 白玉粉	干しいたけ にんじん わさ きゃべつ もやし こまつな たまねぎ さやいんげん	687	24.9	kcal	g	
セレクトきゅうしょく											
30	金	みそ ラーメン	ポテトぎょうざ (チーズポテトはるまき) りんご	牛乳 ぶた肉 ツナ	中華めん 油 じゃがいも ぎょうざの皮 ごま さとう	にんじん きゃべつ にんにく しょうが もやし とうもろこし 長ねぎ たまねぎ パセリ りんご	635	24.5	kcal	g	

*都合により変更になる場合があります。

