



11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	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
2月	ゆかりごはん		きつかわしだんご からしあえ だいこんとえのきのみそしる きつかわみかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご とうふ わかめ	米 もち米 油 生パン粉 でんぶん さとう	たまねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ にんじん こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ しょうが みかん	663 kcal	25.6 g
4水	ごはん		さかなのごまみそだれやき やさいのぼんずあえ じゃがもちじる	牛乳 ぶり 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぶん	きゃべつ にんじん こまつな もやし しょうが だいこん しめじ 長ねぎ レモン汁	662 kcal	26.0 g
5木	スパゲティ きのこのトマトソース		クルトン入りサラダ アップルケーキ	牛乳 とり肉 たまご 豆乳	スパゲティ 油 パン 小麦粉 さとう バター	たまねぎ にんにく まいたけ しめじ エリンギ マッシュルーム ピーマン きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし りんご	683 kcal	22.7 g
6金	セサミ トースト		わふうポトフ スパゲティフレンチサラダ りんご	牛乳 とり肉 ウインナー	パン バター 油 じゃがいも ごま バター はちみつ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ きゅうり りんご	605 kcal	23.5 g
9月	あんかけ うどん		こさかなとじゃがいものからあげ きゃべつのごまだれサラダ	牛乳 ぶた肉 小さいわし 青のり 油揚げ ちくわ	うどん 油 ごま じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん もやし きゃべつ きゅうり 長ねぎ しょうが	635 kcal	27.6 g
10火	ごはん		とうふハンバーグきのこソースかけ うのはなのために みそしる	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご おから わかめ 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな だいこん	666 kcal	25.7 g
11水	りんごジャム サンド		きのこことさつまいものとうにゅうシチュー ツナとわかめのサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 豆乳 ツナ わかめ	パン 油 バター きつまいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ とうもろこし きゅうり もやし セロリ りんご レモン汁	615 kcal	21.4 g
12木	わかめごはん		さかなのくろずだれ こうやとうふいりわふうサラダ ごじる	牛乳 さば 大豆 高野豆腐 ぶた肉 とうふ 油揚げ わかめ	米 油 さとう じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう こんにゃく 長ねぎ	680 kcal	30.4 g
13金	オムライス		てんらんかい こんだて カラフルサラダ いろいろパスタスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	米 油 マカロニ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム セロリ パセリ とうもろこし ピーマン だいこん 赤ピーマン 黄ピーマン かぶ	639 kcal	23.2 g
16月	マーボー どん		やさいのちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	米 油 ごま さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ きゃべつ こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし えのきたけ	645 kcal	24.5 g
17火	チキン カブリ		オリパラきゅうしよく ~オマーン~ グリーンサラダ サルーナ (やさいのカレースープ)	牛乳 とり肉 いんげん豆 ツナ ヨーグルト	米 バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン パセリ しょうが きゃべつ きゅうり とうもろこし こまつな	642 kcal	24.2 g
18水	だいこん カレーライス		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 ぶた肉 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゃべつ きゅうり セロリ みかん もも パイナップル りんご レモン汁	705 kcal	16.9 g
19木	さくらえびと しらすぼし ごはん		日本のきょうどりょうり ~しずおかけん~ しずおかおでん ツナとやさいのわさびあえ はなみかん	牛乳 さくらえび しらす干し ツナ 黒はんぺん さつまあげ ちくわ うずら卵 がんも	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん きゃべつ にんじん もやし こんにゃく こまつな みかん	644 kcal	27.5 g
20金	ソフトフランス パン		とりにくのマスタードやき レンズまめいりサラダ ミネストローネスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 レンズ豆	パン 油 バター じゃがいも マカロニ	にんにく きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし トマト たまねぎ セロリ かぶ	652 kcal	28.0 g
24火	せきはん		わしよくの日 こんだて とびうおのさんがやき じゃこのカリカリサラダ 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 じゃこ 小豆 とうふ 油揚げ	米 もち米 油 じゃがいも 生パン粉 さとう ごま	にんじん しょうが きゃべつ だいこん こまつな たまねぎ もやし 長ねぎ	624 kcal	29.9 g
25水	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 しょうが もやし 長ねぎ とうもろこし じゃがいも きゃべつ にんにく みかん オレンジジュース	600 kcal	24.6 g
26木	ごはん		にくいりコロッケ レモンあえ よしのじる かき	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 たまご とうふ	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 きゃべつ こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく こまつな レモン汁 かき	687 kcal	20.6 g
27金	クリームチーズ サンド		せかいのりょうり ~スイス~ アルペンマカロニ コールスローサラダ りんごのコンポート	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	パン 油 バター マカロニ じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん エリンギ きゃべつ きゅうり セロリ とうもろこし パセリ りんご	688 kcal	21.9 g
30月	いわしの かばやきどん (かきあげてんどん)		セレクトきゅうしよく かぶのあまずあえ さつまじる はなみかん	牛乳 いわし とり肉 とうふ えび たまご	米 麦 油 さつまいも でんぶん さとう 小麦粉 米粉	しょうが きゃべつ だいこん にんじん もやし ごぼう かぶ こんにゃく 長ねぎ みかん レモン汁 たまねぎ とうもろこし	675 kcal	26.1 g

【セレクト給食 (11月30日(月))】

*いわしのかばやきどん

または *かきあげてんどん



11月24日
いいにほんしよく

わしよく
和食の日



*都合により変更になる場合があります。

