



12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	
1 火	ごはん		とうふのちゅうかに はるさめサラダ ぶたにくとだいのそぼろ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 春雨 さとう でんぷん	だいこん こまつな たまねぎ 干しいたけ しめじ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり きゃべつ にんにく しょうが	651 kcal	24.4 g	
2 水	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 金時豆 たまご 高野豆腐	パン 油 バター じゃがいも さとう 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ だいこん こまつな とうもろこし セロリ トマト にんにく しょうが りんご	629 kcal	26.6 g	
3 木	カレーピラフ きのこクリームソース		さつまいもチップサラダ にしよくゼリー	牛乳 とり肉 いんげん豆 粉寒天	米 油 バター さつまいも さとう 米粉	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム しめじ セロリ とうもろこし きゃべつ オレンジジュース	665 kcal	18.9 g	
4 金	ごはん		さかなのすぶたふう はなみかん いとかんてんとじゃこのごまずあえ	牛乳 かつお うずら卵 糸寒天 ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ごぼう もやし きゃべつ こまつな しょうが みかん	693 kcal	28.8 g	
7 月	ごはん		さけのこみやき ごもくきんぴら とうふときのこのすましじる	牛乳 さけ とうふ ちくわ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しめじ だいこん えのきたけ	623 kcal	25.1 g	
8 火	チャーハン		にくだんごスープ ごさかなのカレーあげ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご 小いわし	米 麦 油 でんぷん マロニー	にんにく しょうが にんじん はくさい ピーマン たまねぎ しめじ チンゲンサイ 長ねぎ もやし	612 kcal	26.8 g	
9 水	ごはん		ぶたにくとだいののもの カリカリあぶらあげのサラダ ひじきふりかけ はなみかん	牛乳 ぶた肉 しらす干し ひじき 高野豆腐 油揚げ かつお節	米 油 ごま さとう	だいこん にんじん こまつな こんにゃく しめじ きゃべつ もやし しょうが みかん	609 kcal	23.6 g	
10 木	スパゲティ ナポリタン		アップルサラダ フルーツシャンティ	牛乳 ぶた肉 ベーコン クリームチーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし しめじ トマト みかん パイン もも りんご	639 kcal	19.8 g	
11 金	アーモンド トースト		イタリアンスープ だいのココロサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご 粉チーズ ベーコン 大豆	パン 油 バター アーモンド 生パン粉 さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし こまつな セロリ きゅうり だいこん りんご	618 kcal	24.3 g	
14 月	ごはん		さかなのゆずみそだれやき きりばしだいのごまじょうゆ こまつなだんごじる	牛乳 さば 高野豆腐 わかめ	米 油 ごま 白玉粉 さとう でんぷん	にんじん きゃべつ こまつな 切り干し大根 もやし だいこん えのきたけ ごぼう 長ねぎ ゆず	687 kcal	26.8 g	
日本のきょうどりょうり ~やまがたけん~									
15 火	えだまめ ごはん		いもに なっとうじる りんご	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 なっとう とうふ 油揚げ	米 油 さとう さいも	えだまめ にんじん だいこん こんにゃく しめじ しょうが ごぼう なめこ 長ねぎ かぶ こまつな りんご	633 kcal	25.4 g	
16 水	やさいたつぶり しおラーメン		じゃがいものケチャップあえ ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 粉寒天	中華めん 油 じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん はくさい もやし とうもろこし にんにく しょうが 長ねぎ みかん もも パイン りんご	625 kcal	22.1 g	
17 木	とりと だいの そぼろどん		だいこんとこんぶのサラダ もずくのみそしる	牛乳 とり肉 大豆 たまご 昆布 もずく 豆腐	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ えだまめ 干しいたけ ごぼう 長ねぎ しょうが だいこん きゅうり きゃべつ もやし たまねぎ	667 kcal	27.5 g	
オリパラきゅうしよく ~イギリス~									
18 金	ジャムサンド		フィッシュアンドチップス ブロッコリーサラダ スコッチブロス	牛乳 たら とり肉 たまご ベーコン	パン 油 大麦 じゃがいも 小麦粉 米粉	ブロッコリー きゃべつ かぶ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ にんにく セロリ	646 kcal	28.2 g	
とうじの日こんだて									
21 月	けんちん うどん		やさいのゆずふうみあえ かぼちゃのごまだんご	牛乳 ぶた肉 油揚げ	うどん 油 さいも 白玉粉 ごま さとう	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ はくさい かぶ かぼちゃ こまつな ゆず	622 kcal	21.5 g	
せかいのりょうり ~フィリピン~									
22 火	シナガック (ガーリックライス)		チキンアドボ (とりにくのにつけ) シニガン (やさいスープ) ルンピア (フィリピンはるまき)	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 油 さとう 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし チンゲンサイ パセリ セロリ	681 kcal	24.6 g	
23 水	ごはん		さかなのてりやき ゆずふうみみぞれあん じゃこのカリカリサラダ とんじる	牛乳 ぶり ぶた肉 とうふ ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも でんぷん さとう	だいこん しょうが きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく ごぼう 長ねぎ はくさい ゆず	683 kcal	29.4 g	
24 木	シーフード ピラフ		フライドチキン フルーツいりフレンチサラダ こめこのココアケーキ	ジョア とり肉 いか えび たまご 豆乳 ベーコン	米 油 バター 米粉 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし マッシュルーム きゅうり みかん パイン りんご	693 kcal	27.0 g	
セレクトきゅうしよく									
25 金	やき カレーパン (ツナマヨトースト)		ABCミネストローネスープ スパゲティサラダ はなみかん	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ スパゲティ 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんにく にんじん セロリ かぶ トマト りんご きゃべつ きゅうり とうもろこし みかん	627 kcal	23.9 g	

【セレクト給食 (12月25日(金))】

* やきカレーパン

または * ツナマヨトースト



* 都合により変更になる場合があります。

