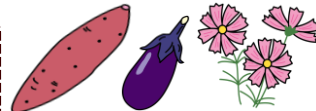




9月

こんだてひょう



令和4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
ぼうさいきゅうしょく								
2	金	きりぼしだいこんとツナのごはん	だいずとこうやどうふのいそべあげとんじる れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 だいず 青のり 高野豆腐 ツナ とろろ 昆布	米 油 でんぶん じゃがいも さとう ごま	切り干し大根 にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ こんにやく しょうが みかん	671 kcal	24.0 g
5	月	メキシカンライス	まめとポテトのサラダ パスタスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 いんげん豆	米 油 バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん とうもろこし ビーマン きゃべつ こまつな だいこん きゅうり セロリ マッシュルーム	621 kcal	20.4 g
6	火	ごはん	かつおのあづまに とうやどうふいりわふうサラダ じゃがもちじる	牛乳 かつお 高野豆腐 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも でん粉 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 しめじ	647 kcal	28.7 g
7	水	セサミトースト	かぼちゃのクリームに レンズまめ入りサラダ なし	牛乳 とり肉 レンズ豆 豆乳	パン 油 バター ごま はちみつ 米粉 さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゃべつ きゅうり だいこん とうもろこし セロリ 梨 マッシュルーム	629 kcal	23.2 g
8	木	ごはん	いかのチリソース 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 いか たまご	米 油 さとう でん粉	きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ とうもろこし もやし えのきたけ	659 kcal	24.9 g
しゅうごやこんだて ～つきみだんご～								
9	金	ひやしごまだれうどん	ツナとやさいのわさびあえ つきみだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 ツナ	うどん 油 ごま 白玉粉 上新粉 さとう でん粉	にんじん もやし きゅうり きゃべつ こまつな しょうが さやいんげん だいこん	645 kcal	25.9 g
12	月	きんぴらごはん	トマトカレーにくじゃが じゃこのカリカリサラダ ぶどう	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ 高野豆腐 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも さとう	ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ こんにやく きゃべつ だいこん こまつな トマト さやいんげん ぶどう	675 kcal	23.6 g
13	火	なすとトマトのスパゲティ	ガーリックポテトサラダ ジンジャーケーキ	牛乳 ぶた肉 たまご 豆乳	スパゲティ 油 じゃがいも 米粉 さとう バター はちみつ	たまねぎ にんにく ビーマン 黄ピーマン しめじ トマト きゃべつ きゅうり にんじん しょうが トウモロコシ オレンジジュース	696 kcal	21.3 g
14	水	えだまめわかめごはん	さかなのんにくじょうゆだれ やさいのおかかあえ おくずかけ なし	牛乳 もうかざめ わかめ 油揚げ かつお節	米 油 さとう そうめん でん粉	えだまめ きゃべつ こまつな にんにく 長ねぎ にんじん もやし ごぼう えのきたけ だいこん 梨	661 kcal	25.6 g
15	木	ごはん	とりにくのこうみやき くきわかめのつくだに ツナとわかめのサラダ めかぶとなめこのみそしる	牛乳 とり肉 わかめ めかぶ 荻わかめ ツナ 高野豆腐 とろろ	米 油 ごま さとう	にんじん だいこん きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ なめこ	661 kcal	26.6 g
16	金	フィッシュバーガー	ミネストローネスープ ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 ホキ たまご ぶた肉 粉寒天	パン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう マカロニ	きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト かぶ みかん もも パイン ブドウジュース	673 kcal	29.8 g
20	火	ブラックカレーライス	アップルサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 ひじき	米 小麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん きゃべつ パセリ きゅうり とうもろこし りんご みかん パイン もも	695 kcal	18.4 g
日本のきょうどりょうり ～いしかわけん～								
21	水	ごはん	じぶに そうめんかぼちゃのごますあえ めったじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 とろろ	米 油 車ふ さつまいも さとう でん粉	にんじん たけのこ こまつな 干しいたけ きゃべつ もやし そうめんかぼちゃ きゅうり ごぼう だいこん こんにやく	604 kcal	22.2 g
22	木	はぎごはん	だいずとかぼちゃのかきあげ やさいのぼんずあえ みそけんちんじる	牛乳 小豆 だいず たまご 油揚げ とろろ	米 もち米 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	かぼちゃ たまねぎ きゃべつ とうもろこし もやし こまつな にんじん ごぼう こんにやく だいこん 長ねぎ レモン汁	693 kcal	21.4 g
26	月	タコライス	アーモンドサラダ ABCスープ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 チーズ ウィナー	米 油 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 にんにく トマト だいこん こまつな セロリ	665 kcal	22.6 g
27	火	あんかけチャーハン	ござかなのからあげ はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 小いわし とり肉 たまご	米 小麦 油 春雨 でん粉 さとう	にんじん ビーマン たまねぎ 長ねぎ えのきたけ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	606 kcal	25.3 g
28	水	ひやしちゅうか	やさいチップス アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 たまご ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう	にんじん きゅうり もやし しょうが ゴーヤ かぼちゃ みかん パイン もも りんご アロエ	669 kcal	28.5 g
セレクトきゅうしょく								
29	木	いわしのかばやきどん(みそかつどん)	こんにやく入りわかめサラダ いらたまじる	牛乳 いわし わかめ たまご とろろ (もうかざめ)	米 小麦 油 米粉 でん粉 ごま さとう (パン粉 小麦粉)	きゃべつ きゅうり しょうが もやし こんにやく たまねぎ いら えのきたけ	646 kcal	27.0 g
せかいのりょうり ～ポーランド～								
30	金	コッペパン	ピゴスふうトマトスープ ピエロギ ビーツいりサラダ アップルゼリー	牛乳 ぶた肉 ウィナー いんげん豆 チーズ	パン 油 バター じゃがいも きょうざの皮 さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん セロリ トマト マッシュルーム にんにく とうもろこし ビーツ ズッキーニ だいこん アップルジュース	616 kcal	22.9 g

【セレクト給食 (9月29日(木))】

- * いわしのかばやきどん
- または
- * さかなのみそかつどん



9月10日は
「十五夜」です。

* 都合により変更になる場合があります。



満月に見立てた丸い団子を
15個お供えします。数や形
は地域によってさまざまです。

