



10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	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質	
3月	ハヤシライス		アップルサラダ にしよくゼリー	牛乳 ぶた肉 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ とうもろこし きゃべつ きゅうり しめじ りんご オレンジジュース	651 kcal	17.7 g	
4火	とりとうふの そばうどん		ひじきとツナのおろしぼんずあえ わかめのみそしる	牛乳 とり肉 とうふ たまご ひじき ツナ わかめ	米 油 じゃがいも さとう	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ きゃべつ こまつな だいこん とうもろこし もやし えのきたけ	649 kcal	26.2 g	
5水	コッペパン		さかなのりんごソースかけ サクサククラッカー入りサラダ かぼちゃのポタージュ なし	牛乳 ホキ いんげん豆	パン 油 バター クラッカー でん粉 米粉 さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり もやし とうもろこし かぼちゃ にんにく りんご レモン汁 なし	677 kcal	29.9 g	
6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 だいずのコロコロサラダ	牛乳 ぶた肉 えび 大豆 とうふ いちか	中華めん 油 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ 干しいたけ もやし しょうが チンゲンサイ きゅうり なら とうもろこし にんにく	614 kcal	27.3 g	
7金	たいめし		ござかなのからあげ こうやどうふのみそいため たいのすましじる	牛乳 まだい きびなご ぶた肉 高野豆腐 とうふ のり	米 油 ごま さとう でん粉	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん チンゲンサイ 長ねぎ さやいんげん たまねぎ こまつな しょうが にんにく	653 kcal	33.5 g	
11火	ガパオライス		ヤムウンセン (はるさめサラダ) チキンとやさいのスープ	牛乳 とり肉 たまご 大豆 ぶた肉	米 麦 油 春雨 さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン もやし きゅうり きゃべつ にんにく えのきたけ チンゲンサイ	653 kcal	25.8 g	
12水	やきそば サンド		トマトシチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 青のり いんげん豆	パン 中華めん じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ トマト セロリ ブロッコリー とうもろこし きゅうり セロリ 赤ピーマン ピーマン にんにく	607 kcal	23.4 g	
13木	ごはん		さけのしおこうじやき みそしる きりぼしだいこんのいために なし	牛乳 鮭 油揚げ とうふ	米 油 おふ さとう	切り干し大根 にんじん 長ねぎ たまねぎ だいこん こまつな なし	651 kcal	26.7 g	
14金	くり入り ましたけ ごはん		こあじといかのなんばんづけ わふうサラダ かきたまじる	牛乳 小あじ いか たまご とうふ	米 もち米 油 くり でん粉 さとう	ましたけ ごぼう さやいんげん にんじん しょうが きゃべつ もやし えのきたけ こまつな たまねぎ 長ねぎ	672 kcal	29.0 g	
17月	ごはん		こうやどうふのたまごとじ きりぼしだいこんとツナのあえもの こんぶとおかかのつくだに	牛乳 とり肉 こうやどうふ たまご ツナ こんぶ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ こまつな きゃべつ こまつな もやし レモン汁	672 kcal	29.0 g	
18火	なまパスタの とうにゅう クリームソース		チキンとやさいのレモンあえ アップルシナモンケーキ	牛乳 とり肉 えび たまご 豆腐	生パスタ 油 米粉 バター さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ セロリ とうもろこし もやし パセリ こまつな にんにく りんご レモン汁	688 kcal	29.8 g	
19水	ガーリック& ツナマヨ トースト		ポトフ さつまいもチップサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 ツナ ベーコン ウインナー	パン 油 バター じゃがいも さつまいも	にんにく たまねぎ パセリ きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ りんご	638 kcal	20.8 g	
20木	ごこく ごはん		さかなのくろずだれ カリカリあぶらあげのサラダ さつまじる	牛乳 さば とり肉 油揚げ とうふ	米 麦 きび あわ ひえ 黒米 さつまいも さとう	きゃべつ にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ さつまいも もやし こんにやく だいこん 長ねぎ	652 kcal	28.1 g	
21金	ドライカレー ライス		ガーリックポテトサラダ フルーツミックスゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 粉寒天	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり しょうが にんにく とうもろこし セロリ りんご みかん パイン もも	683 kcal	19.0 g	
日本のきょうどりょうり ～やまがたけん～									
24月	えだまめ ごはん		いもに ひやする りんご	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 油揚げ	米 油 さとう さといも	えだまめ だいこん にんじん こんにやく しめじ しょうが 長ねぎ 干しいたけ もやし こまつな きゃべつ りんご	612 kcal	22.7 g	
25火	さつまいも ごはん		さかなのごまみそだれやき かき からしあえ とうふときのこのすましじる	牛乳 あじ とうふ	米 油 ごま さつまいも さとう でん粉 さとう	きゃべつ にんじん こまつな もやし しょうが だいこん えのきたけ しめじ 長ねぎ かき	604 kcal	24.9 g	
26水	ブルーベリー ジャムサンド		きのことさつまいものクリームシチュー クルトン入りサラダ りんご	牛乳 とり肉	パン 油 バター さつまいも 米粉 さとう	ブルーベリー たまねぎ セロリ にんじん しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン汁 りんご	641 kcal	19.5 g	
セレクトきょうしよく									
27木	とりなんばん うどん		くきわかめとこんにやくのサラダ だいがくいも(じゃがいものケチャップあえ)	牛乳 とり肉 油揚げ 荳わかめ	うどん 油 さとう さつまいも ごま 水あめ でん粉 (じゃがいも)	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり こんにやく 長ねぎ こまつな	627 kcal	19.2 g	
せかいのりょうり ～ベトナム～									
28金	ベトナムふう とりごはん		ライスペーパーのむしはるまき フォーとチキンのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 えび	米 麦 油 ライスペーパー フォー ビーフン	にんじん しょうが たけのこ なら とうもろこし きゃべつ もやし しめじ チンゲンサイ 長ねぎ	609 kcal	24.5 g	
31月	わかめ ごはん		チキンなんばん やさいソテー ぐだくさんみそしる	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも 春雨 でん粉	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ ピーマン もやし	644 kcal	28.2 g	

【セレクト給食 (10月27日(木))】

- * だいがくいも または
- * じゃがいものケチャップあえ

《給食がおいしいひけつ》

- ①旬(しゅん)の食材をつかっている
- ②すべて手作り
- ③えいようのバランスがよい

給食委員会
より

* 都合により変更になる場合があります。

