



10月

こんだてひょう



令和5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	ハヤシライス		じゃがいものハニーサラダ ぶどう	牛乳 ぶた肉	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり キャベツ ぶどう	621 kcal	18.3 g			
3火	とりとうふの そばろどん		ツナとひじきのあえもの みそしる	牛乳 とり肉 大豆 とうふ ひじき ツナ	米 油 さとう じゃがいも	ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり もやし レモン えのきたけ	606 kcal	20.4 g			
4水	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 だいたいのココロサラダ	牛乳 うずら卵 ぶた肉 いか とうふ 大豆	油 中華めん さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干し椎茸 もやし キャベツ チンゲンサイ きゅうり コーン にはら	565 kcal	25.9 g			
せかいのりょうり ~アルゼンチン~											
5木	チョコパン		ロクロ ビーンズサラダ	牛乳 ウィナー とり肉 いんげん豆 ひよこ豆 金時豆	無塩パン さとう じゃがいも 油	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン きゅうり	557 kcal	26.6 g			
6金	ごはん		かつおのかくに わかめのみそしる かりかりあぶらあげのサラダ	牛乳 かつお 油揚げ とうふ わかめ	米 さとう	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	551 kcal	28.9 g			
めのあいごデー											
10火	みそラーメン		じゃこサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ たまご	ラーメン 油 ごま バター さとう 小麦粉	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ねぎ だいこん きゅうり ブルーベリー	605 kcal	24.8 g			
11水	ごはん こんぶとおかの つくだに		こうやとうふのたまごとじ きりぼしだいこんとツナのあえもの	牛乳 昆布 とり肉 高野豆腐 ツナ けずり節	米 さとう ごま 油 じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ 切り干しだいこん もやし レモン	618 kcal	28.7 g			
12木	ビスキュイ トースト		トマトシチュー クルトンサラダ りんご	牛乳 たまご いんげん豆 チーズ	食パン さとう アーモンド 油 小麦粉 じゃがいも マーガリン バター	レモン セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご	668 kcal	23.3 g			
13金	とりなんばん うどん		くきわかめとこんにゃくのサラダ あげじゃがいものあまみそかけ	牛乳 とり肉 油揚げ くきわかめ	うどん でんぶん 油 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	560 kcal	22.6 g			
日本のきょうりょうり ~とやまけん~											
16月	わかめごはん		きびなごのいそべあげ からしあえ だんごいりきのこじる	牛乳 わかめ きびなご 青のり とり肉 油揚げ	米 油 小麦粉 さとう さといも 上新粉 白玉粉	キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ	562 kcal	20.8 g			
17火	とうにゅう クリームソース スパゲティ		チキンとやさいのレモンあえ スイートポテト	牛乳 とり肉 豆乳 えび 生クリーム	スパゲティ さとう 米粉 バター 油 さつまいも	にんにく セロリ たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ こまつな もやし レモン にんじん	602 kcal	25.8 g			
18水	ごはん		さけのしおこうじやき ごもくまめ みそしる	牛乳 さけ 大豆 とうふ	米 塩こうじ さとう こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	575 kcal	27.1 g			
19木	コッペパン		さかなのりんごソースかけ ポテトとまめのポターージュ なし	牛乳 もうかざめ 白いんげん豆 生クリーム	コッペパン 油 でんぶん さとう はちみつ じゃがいも	にんにく たまねぎ りんご レモン キャベツ にんじん きゅうりコーン セロリ パセリ なし	612 kcal	27.2 g			
20金	こまつなと じゃこの チャーハン		ぱりぱりひじき はくさいスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ちりめんじゃこ ひじき ベーコン チーズ とうふ	米 油 小麦粉 春巻きの皮 ごま じゃがいも 春雨 さとう	にんじん こまつな しめじ ねぎ 干し椎茸 はくさい	574 kcal	21.4 g			
23月	ごこくごはん		さばのおろしポンずかけ こうやとうふいりわふうサラダ	牛乳 さば わかめ 高野豆腐 とり肉 たまご	米 麦 もちきび あわ ひえ 黒米 さとう でんぶん	だいこん レモン キャベツ にんじん こまつな もやし ねぎ ほうれんそう	560 kcal	28.6 g			
24火	えびクリーム ライス		キャベツスープ かき	牛乳 とり肉 えび 生クリーム チーズ ベーコン	米 バター 油 小麦粉	にんじん たまねぎ しめじ パセリ しょうが キャベツ えどな かき	600 kcal	21.5 g			
じゅつさんや											
25水	くりおこわ		こあじといかのなんばんづけ わふうサラダ ごじる	牛乳 小あじ いか とり肉 油揚げ 大豆 豆乳	米 もち米 くり 黒ごま でんぶん 油 こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな たまねぎ ごぼう にんじん だいこん	589 kcal	24.4 g			
26木	ガーリック& ツナマヨトースト		ポトフ みかん さつまいもチップサラダ	牛乳 ツナ とり肉 ウィナー	食パン バター マヨネーズ 油 じゃがいも さとう さつまいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリ みかん	548 kcal	20.2 g			
27金	ごはん		さんまにつけ もやしのあまずあえ あきのおすいもの	牛乳 さんま とうふ	米 さとう ごま 油	しょうが もやし にんじん ねぎ きゅうり えのきたけ えどな	594 kcal	23.9 g			
セレクトきゅうりしょく											
30月	カレーライス		カレーのトッピングのセレクト (A: とりのからあげ、B: チキンカツ) こまつなスープ	牛乳 とり肉	米 油 バター 小麦粉 でんぶん じゃがいも B: パンこ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん れんこん りんご もやし 干し椎茸 しょうが こまつな	639 kcal	21.3 g			
ハロウィンきゅうりしょく											
31火	くろざとう パン		パンプキンシチュー グリーンサラダ やきりんご	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 さとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン パセリ りんご	607 kcal	20.5 g			

【セレクト給食（10月30日(月)）】

* とりのからあげ または * チキンカツ



* 都合により変更になる場合があります。