



11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	体の調子をとのえる		エネルギー	たんぱく質		
1 水	キムチ チャーハン		こいわしのごまがらめ はくさいスープ	牛乳 ぶた肉 こいわし	こめ でんぷん ごま 黒ごま 油 さとう じゃがいも	しょうが はくさい ねぎ いら たまねぎ にんじん	561 kcal	23.5 g			
2 木	かつおと しょうがのごは ん		とうふのでんがく さわにわん はなみかん	牛乳 かつお とうふ ぶた肉 油揚げ	米 麦 油 米粉 でんぷん ごま さとう	しょうが こねぎ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ みかん	593 kcal	26.3 g			
6 月	わふうきのこ スパゲティ		はくさいとキャベツのピリからあえ こめこのまっちゃんケーキ	牛乳 ベーコン とり肉 たまご 豆腐	スパゲティ 油 こめこ パター さとう	にんにく たまねぎ ねぎ まいたけ しめじ エリンギ マッシュルーム はくさい キャベツ チンゲンサイ しょうが	572 kcal	23.0 g			
7 火	ひじきごはん		ちくわのいそべあげ だいこんのナムル とうふとさつまいものみそしる	牛乳 とり肉 大豆 ひじき 油揚げ ちくわ 青のり とうふ	米 油 小麦粉 ごま さとう さつまいも	干し椎茸 にんじん だいこん こまつな もやし にんにく たまねぎ ねぎ	564 kcal	20.8 g			
8 水	マーボーどうふ ごはん		サンラータン クラッシュゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ たけのこ チンゲンサイ みかん パイン もも	568 kcal	21.1 g			
9 木	チーズパン		さかなのスパイシーあげ パリパリわかめサラダ ジュリエンスープ りんご	牛乳 モウカザメ わかめ ベーコン	チーズパン 油 米粉 さとう ワンタンの皮 ごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん セロリ たまねぎ りんご	589 kcal	26.9 g			
10 金	さといもごはん		いかのしょうがやき わかたまじる きゃべつとえのきのおひたし	牛乳 とり肉 いか 油揚げ ぶた肉 たまご わかめ	米 もち米 里芋 さとう でんぷん	にんじん さやいんげん しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ	591 kcal	29.9 g			
日本のきょうどりょうり ~さいたまけん~											
13 月	かてめし		ゼリーフライ かわりづけ わかめのみそしる	牛乳 油揚げ おから わかめ	米 こんにやく じゃがいも 油 生パン粉 さとう	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい きゅうり しょうが ねぎ もやし えのきたけ	571 kcal	18.4 g			
14 火	こめこ あんパン		れんこんチップスサラダ ねぎのみそシチュー	牛乳 あずき いんげん豆 とり肉 生クリーム	米粉パン 黒ごま マーガリン 油 じゃがいも 米粉 さとう	れんこん キャベツ きゅうり こまつな にんじん コーン たまねぎ ねぎ セロリ しめじ	650 kcal	31.2 g			
15 水	ビビンバ		わかめスープ チャプチェ	牛乳 たまご わかめ とうふ	米 油 さとう ごま はるさめ	にんにく しょうが だいずもやし こまつな だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	611 kcal	24.9 g			
16 木	ごはん のりのつくだに		はたはたのからあげ おかかあえ いなかじる	牛乳 はたはた のり 削り節 油揚げ とうふ	米 水あめ 油 でんぷん 米粉 じゃがいも 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 ねぎ	567 kcal	21.7 g			
♪てんらんかい 1日目♪											
17 金	おえかき オムライス		カラフルサラダ パスタスープ	牛乳 ベーコン とり肉	米 油 でんぷん さとう マカロニ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぶ コーン ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	599 kcal	24.6 g			
♪てんらんかい 2日目♪											
18 土	あきのかおり ごはん		ぶたにくとだいこんのもの はやか じゃがいものみそドレッシングサラダ	牛乳 油揚げ とり肉 ぶた肉 高野豆腐	米 油 さとう さつまいも こんにやく じゃがいも	まいたけ にんじん しょうが だいこん こまつな キャベツ コーン きゅうり はやか	561 kcal	21.5 g			
20 月	あんかけ うどん		ちくわとやさいのあえもの くろごまだんご	牛乳 ぶた肉 油揚げ ちくわ	うどん 油 さとう でんぷん 白玉粉 上新粉 黒ごま	たまねぎ にんじん だいこん もやし ねぎ キャベツ こまつな	600 kcal	21.6 g			
せかいのりょうり ~ちゅうとう~											
21 火	カプサ		ファラフェル レンズまめのスープ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 レンズ豆	米 パター 油 アーモンド じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン トマト しょうが レモン セロリ キャベツ パセリ	592 kcal	23.7 g			
22 水	ごはん		さばのピリからやき もやしのナムル はくさいのみそしる	牛乳 さば 油揚げ	米 さとう 油 ごま	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん いら たまねぎ はくさい こまつな	582 kcal	25.8 g			
27 月	ごはん		しいらのてりやき じゃがいものそばろに いらたまじる	牛乳 しいら とり肉 たまご	米 さとう 油 でんぷん こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん もやし えのきたけ こまつな	595 kcal	30.8 g			
28 火	りんごジャム サンド		ミートボールのトマトシチュー コーンサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉 チーズ	コッペパン 油 じゃがいも	りんご レモン にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ きゅうり コーン	640 kcal	23.6 g			
29 水	ごはん		かつおのねぎしおやき わさびあえ とうふだんごじる	牛乳 かつお とり肉 とうふ	米 さとう 油 ごま 白玉粉	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ	567 kcal	29.4 g			
セレクトきゅうしょく											
30 木	だいこん カレーライス		ガーリックポテトサラダ フルーツポンチのセレクト (A: サワー B: ホワイト)	牛乳 ぶた肉	米 麦 さとう バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん だいこん コーン キャベツ きゅうり パイン もも りんご レモン	A:658 kcal B:643 kcal	A:16.5 g B:16.6 g			

【セレクト給食 (11月30日(木))】

フルーツポンチのセレクト *サワー または *ホワイト



*都合により変更になる場合があります。