



# 11月

# こんだてひょう



令和6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 (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 金	☆音楽会給食：5年生☆			鶏肉 牛乳 ひよこ豆 鶏卵	米 油 オリーブ油 小麦粉 強力粉 バター 上白糖 グラニュー糖	たまねぎ にんにく ピーマン ホールコーン マッシュルーム にんにく セロリ トマト	580	23.7		
	メキシカンライス		カルド・ソチル (とりにくとおまめのスープ) チュロス	塩ざけ きざみのり 牛乳 むきえび 大豆 油揚げ 粉寒天	米 上白糖 白ごま 油 でんぷん 米粉 三温糖	しめじ えのきたけ だいこん さやいんげん にんにく 干しいたけ ねぎ みかん缶 パイナップル 黄桃缶	615	27.0		
5 火	☆音楽会給食：1年生☆			牛乳 豚肉 ベーコン	チーズパン パン粉 オリーブ油 じゃがいも 上白糖 油 エッグケアマヨ	にんにく きゅうり にんにく ホールコーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ	629	27.4		
	チーズパン		ウイナーシュニッツェル(カツレツ) ポテトサラダ クラレズッペ(コンソメスープ)	ベーコン 鶏肉 牛乳 わかめ ツナ 缶 鶏卵 生クリーム	スパゲティ 油 上白糖	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 にんにく もやし きゅうり ホールコーン	651	23.2		
6 水	図書コラボ給食 (ぐりとぐらとすみれちゃん)			鶏肉 大豆 芽ひじき 油揚げ 牛乳 小いわし 木綿豆腐	米 上白糖 油 でんぷん ごま油 こんにやく さといも	干しいたけ にんにく だいこん ほうれんそう もやし にんにく ごぼう ねぎ あおのり	596	25.3		
	ひじきごはん		こぎかなのいそべあげ ナムル けんちんじる	☆音楽会給食：4年生☆	米 三温糖 油 小麦粉 白ごま こんにやく	しょうが にんにく しめじ しょうが たまねぎ ねぎ	652	29.5		
11 月	☆音楽会給食：4年生☆			豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ缶 鶏卵 細切昆布 糸削り もずく 白みそ	米 マヨネーズ ごま油 こんにやく さつまいも	にんにく キャベツ もやし 洗いごぼう だいこん 生しいたけ ねぎ	537	23.8		
	クファージュジー (たきこみごはん)		てんぷら にんにくしりしり イナムドゥチー (みそじる)	牛乳 メルルーサ 鶏肉 赤みそ 白みそ	ピザチーズ 牛乳 豚肉 いか レンズ豆	セロリ しょうが にんにく なす たまねぎ にんにく ホールトマト れんこん かぶ パセリ キャベツ きゅうり	552	30.4		
12 火	☆音楽会給食：2年生☆			油揚げ 豚肉 白みそ 牛乳 ちくわ	米 三温糖 油 小麦粉 白ごま こんにやく	干しいたけ にんにく だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ もやし	557	22.7		
	ごはん		さかなのもみじやき からしあえ さつまじる	☆音楽会給食：6年生☆	米 上白糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ たけのこ チンゲンサイ りんご	557	22.6		
13 水	☆音楽会給食：6年生☆			豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ缶 鶏卵 細切昆布 糸削り もずく 白みそ	油揚げ 豚肉 白みそ 牛乳 ちくわ	さといも ほうとう 油 じゃがいも 上白糖	干しいたけ にんにく だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ もやし	557	22.7	
	クファージュジー (たきこみごはん)		てんぷら にんにくしりしり イナムドゥチー (みそじる)	マーボーどん		サンラータン りんご	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 絹ごし豆腐 牛乳 鶏卵	米 油 上白糖 あけ油 さつまいも こんにやく 豆豉	538	21.6
14 木	☆音楽会給食：2年生☆			豚肉 油揚げ 牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 油 上白糖 あけ油 さつまいも こんにやく 豆豉	まいたけ にんにく しょうが だいこん こまつな しめじ ねぎ ほうれんそう はやか	538	21.6		
	パニーチャウ (カレーグラタンパン)		ライトスープ (なすとトマトのスープ) いかのガーリックサラダ	あきのかおりごはん		ぶたにくとだいこんのもの すましじる はやか	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 こんにやく 上白糖 じゃがいも 小麦粉 油 生パン粉	566	20.5
15 金	☆音楽会給食：6年生☆			油揚げ 豚肉 白みそ 牛乳 ちくわ	さといも ほうとう 油 じゃがいも 上白糖	干しいたけ にんにく だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ もやし	557	22.7		
	マーボーどん		サンラータン りんご	音楽会1日目	米 油 上白糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ たけのこ チンゲンサイ りんご	557	22.6		
16 土	音楽会2日目			鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 油 上白糖 あけ油 さつまいも こんにやく 豆豉	まいたけ にんにく しょうが だいこん こまつな しめじ ねぎ ほうれんそう はやか	538	21.6		
	あきのかおりごはん		ぶたにくとだいこんのもの すましじる はやか	日本のきょうどりょうり ~さいたまけん~	油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ おから 削り節 生わかめ 白みそ	米 こんにやく 上白糖 じゃがいも 小麦粉 油 生パン粉	洗いごぼう にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし こまつな えのきたけ	566	20.5	
19 火	日本のきょうどりょうり ~さいたまけん~			油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ おから 削り節 生わかめ 白みそ	米 こんにやく 上白糖 じゃがいも 小麦粉 油 生パン粉	洗いごぼう にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし こまつな えのきたけ	566	20.5		
	かてめし		ゼリーフライ じゃこ入りおひたし みそ汁	ごはん		たらのさいきょうやき わさびあえ とうだんごのきのこじる	牛乳 たら 西京みそ 鶏肉 絹ごし豆腐	米 三温糖 上白糖 白玉粉	しょうが キャベツ にんにく もやし こまつな えのきたけ 生しいたけ しめじ ねぎ	537
20 水	セレクトきゅうしょく			豚肉 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんにく だいこん ホールコーン キャベツ きゅうり りんごジュース (ぶどうジュース)	627	15.8		
	だいこん カレーライス		ガーリックポテトサラダ カルピスりんごゼリー または ぶどうのしずくゼリー	くろざとうパン		さかなのスパイシーあげ ピーズサラダ ようふうたまごスープ かき	牛乳 もうかざめ ひよこ豆 金時豆 ベーコン 鶏卵	黒砂糖パン ごま油 米粉 上白糖 白ごま 油 じゃがいも	621	28.7
22 金	くろざとうパン			さかなのスパイシーあげ ピーズサラダ ようふうたまごスープ かき	牛乳 もうかざめ ひよこ豆 金時豆 ベーコン 鶏卵	黒砂糖パン ごま油 米粉 上白糖 白ごま 油 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ホールコーン こまつな 柿	621	28.7	
	しょうゆラーメン		カルちゃんだいこん だいがいも	しょうゆラーメン		カルちゃんだいこん だいがいも	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	ラーメン 油 ごま油 三温糖 さつまいも 水あめ 上白糖 黒ごま	にんにく しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり	623
25 月	カルちゃんだいこん だいがいも			豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	ラーメン 油 ごま油 三温糖 さつまいも 水あめ 上白糖 黒ごま	にんにく しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり	623	22.1		
	さといもごはん		ぶりのてりやき きりぼしだいこんのいために はくさいのみそじる	さといもごはん		ぶりのてりやき きりぼしだいこんのいために はくさいのみそじる	鶏肉 油揚げ 牛乳 ぶり 白みそ	米 もち米 さといも 上白糖 でんぷん 油 糸こんにやく	にんにく さやいんげん しょうが 切干だいこん たまねぎ はくさい こまつな	606
26 火	ぶりのてりやき きりぼしだいこんのいために はくさいのみそじる			鶏肉 油揚げ 牛乳 ぶり 白みそ	米 もち米 さといも 上白糖 でんぷん 油 糸こんにやく	にんにく さやいんげん しょうが 切干だいこん たまねぎ はくさい こまつな	606	31.0		
	ピビンバ		わかめスープ チャプチェ	ピビンバ		わかめスープ チャプチェ	豚肉 鶏卵 赤みそ 八丁みそ 牛乳 わかめ 絹ごし豆腐	米 油 上白糖 白ごま ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが こまつな だいずもやし だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ ピーマン	611
27 水	わかめスープ チャプチェ			豚肉 鶏卵 赤みそ 八丁みそ 牛乳 わかめ 絹ごし豆腐	米 油 上白糖 白ごま ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが こまつな だいずもやし だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ ピーマン	611	24.9		
	ムロぶしごはん		とうふのでんがく かきたまじる みかん	ムロぶしごはん		とうふのでんがく かきたまじる みかん	ムロアジ 牛乳 木綿豆腐 赤みそ 鶏卵	米 米粒麦 上白糖 白ごま でんぷん	しょうが こねぎ たまねぎ にんにく しめじ こまつな りんご	542
28 木	とうふのでんがく かきたまじる みかん			ムロアジ 牛乳 木綿豆腐 赤みそ 鶏卵	米 米粒麦 上白糖 白ごま でんぷん	しょうが こねぎ たまねぎ にんにく しめじ こまつな りんご	542	21.9		
	りんごジャムサンド (セルフ)		ミートボールのトマトシチュー れんこんチップスサラダ	りんごジャムサンド (セルフ)		ミートボールのトマトシチュー れんこんチップスサラダ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉	食パン 上白糖 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん ごま油	りんご 黄桃缶 レモン セロリ にんにく たまねぎ にんにく ホールトマト パセリ れんこん キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン	619
29 金	ミートボールのトマトシチュー れんこんチップスサラダ			牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉	食パン 上白糖 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん ごま油	りんご 黄桃缶 レモン セロリ にんにく たまねぎ にんにく ホールトマト パセリ れんこん キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン	619	22.4		

【セレクト給食 (11月21日(木))】

\*カルピスりんごゼリー または \*ぶどうのしずくゼリー

\*都合により変更になる場合があります。