



7月

こんだてひょう



令和3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
1 木	ひやし きつねうどん		じゃこのカリカリサラダ じゃがいものからあげ	牛乳 油あげ ちりめんじゃこ 高野豆腐 青のり	うどん 油 じゃがいも さとう	にんじん きゅうり 江戸菜 もやし きやべつ こまつな たまねぎ	602 kcal	24.5 g
2 金	ソフトフランス パン		さかなのハーブぱんこやき オニオンドレッシングサラダ キャロットポタージュ メロン	牛乳 たら 粉チーズ	パン 油 じゃがいも パン粉 さとう	きやべつ だいこん にんじん きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ にんにく メロン	662 kcal	28.8 g
5 月	ねぎしお ぶたどん		きゅうりのなんばんづけ トマトのたまごとじスープ ミニくるまえびのからあげ	牛乳 ぶた肉 たまご くるまえび	米 油 ごま でん粉	たまねぎ きやべつ にんにく ねぎ もやし えのきたけ いら きゅうり トマト しょうが レモン汁	650 kcal	28.2 g
6 火	キムチ チャーハン		ちゅうかふうコーンスープ ポテトチップスサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご	米 麦 油 じゃがいも でん粉 さとう	ねぎ 白菜キムチ とうもろこし ピーマン たまねぎ えのきたけ きゅうり にんじん きやべつ えだまめ	602 kcal	20.2 g
たなばたこんだて								
7 水	たなばた ずし		ござかなのからあげ そうめんじる たなばたサワーポンチ	牛乳 とり肉 きびなご のり 油揚げ	米 油 さとう そうめん ふ でん粉	干しいたけ かんぴょう ねぎ オクラ にんじん しょうが たけのこ しめじ こまつな みかん もも パイン ナゲテコ	621 kcal	22.3 g
8 木	ごはん		さかなのごまフライ きりぼしだいこんのおかかあえ とうがんとわかめのみそしる	牛乳 モウカサメ たまご とうふ わかめ かつお節	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう	きやべつ にんじん とうがん 切り干し大根 もやし 長ねぎ たまねぎ 江戸菜	686 kcal	26.8 g
9 金	やき カレーパン		トマトシチュー とうにゅうプリン	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳 ベーコン 粉寒天	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト しめじ エリンギ ピーマン	669 kcal	24.2 g
12 月	むぎ入り ごはん		とりにくのこうみあげ ひじきとツナのおろしぼんずあえ にらたまじる パイナップル	牛乳 とり肉 ツナ ひじき たまご とうふ	米 麦 油 米粉 でん粉 さとう	きやべつ にんじん たまねぎ もやし とうもろこし 江戸菜 えのきたけ だいこん にんにく しょうが にら パイナップル	653 kcal	30.2 g
せかいのりょうり ~エジプト~								
13 火	コシャリ		ひよこまめのタヒーナサラダ モロヘイヤスープ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 レンズ豆	米 油 ごま マカロニ 小麦粉 じゃがいも スパゲティ	たまねぎ にんにく きやべつ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ かぶ モロヘイヤ レモン汁	601 kcal	20.1 g
14 水	ガーリック& シナモン-スト		ポークビーンズ アーモンドサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	パン 油 バター じゃがいも アーモンド さとう	たまねぎ にんじん にんにく しめじ パセリ セロリ トマト きやべつ きゅうり もやし メロン	650 kcal	23.5 g
15 木	ごはん		さかなのごまみそだれ わさびあえ わかめのみそしる かんこくふうりかけ	牛乳 さば わかめ とうふ 油揚げ のり	米 油 ごま さとう	しょうが きやべつ こまつな もやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにく	652 kcal	27.9 g
日本のきょうどりょうり ~ならけん~								
16 金	ちゃめし		とりにくとうやどうふのもの あすかじる わらびもち	牛乳 とり肉 高野豆腐 ぶた肉 とうふ きな粉	米 油 さとう じゃがいも でん粉	にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ さやいんげん しょうが ごぼう	657 kcal	25.7 g
19 月	ひやし ちゅうか		ココロサラダ すいか	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 いか	中華めん 油 さとう ごま でん粉	きゅうり にんじん しょうが もやし とうもろこし すいか	682 kcal	31.0 g
セレクトきゅうしょく								
20 火	なつやさいの カレーライス		ツナとわかめのサラダ セレクトデザート	牛乳 ぶた肉 ツナ わかめ	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが スズキーニ トマト なす ピーマン さやいんげん もやし きゅうり とうもろこし みかん もも パイン	701 kcal	19.3 g

【セレクト給食（7月20日(火)）】

セレクトデザート

- ・サワーゼリー(みかん入り)
- ・ココアミルクゼリー
- ・フルーツクラッシュゼリー



なつに美味しいやさしいクイズ

*都合により変更になる場合があります。

クイズのこたえは、給食だよりにあるよ！

- Q1 インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏に美味しいこの野菜はななに？
- Q2 しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間できちどきから~いのもあるこの野菜はななに？
- Q3 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はななに？
- Q4 夏にとれるこの野菜は冬までおいておくことができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンたっぷりのこの野菜はななに？
- Q5 黄色のつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はななに？



手あらいを
しっかり！

水
すいぶん
ほきゅう
補給