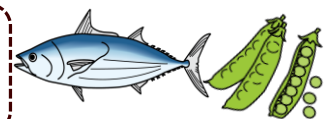




# 5月

# 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	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
2月	ごはん		はるきやべつととりにくのみそいため にらたまじる おちやのふりかけ かわちばんかん	牛乳 とり肉 たまご かつお節 高野豆腐	米 油 ごま でんぶん さとう	たまねぎ にんじん きやべつ ピーマン しめじ えのきたけ にら、にんにく、しょうが、せん茶 長ねぎ 河内晩柑	643 kcal	28.1 g
6金	ハヤシ ライス		パリパリわかめサラダ ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉寒天	米 油 ごま ワンドンの皮 小麦粉 パター	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ しめじ きやべつ もやし きゅうり にんにく しょうが みかん バイン もも りんご	698 kcal	19.6 g
9月	ホイコーロ どん		もやしときゅうりのごまじょうゆ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 ビーフン ごま でんぶん さとう	きやべつ たけのこ にんじん しめじ 長ねぎ もやし しょうが ピーマン きゅうり たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	606 kcal	20.8 g
10火	きなこ あげパン		パスタスープ かわちばんかん じゃがいものフレンチサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン きなこ	パン 油 さとう マカロニ じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん だいこん きやべつ とうもろこし セロリ パセリ きゅうり 河内晩柑	641 kcal	20.0 g
11水	グリーンピース 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 じゃがいものみそしる	牛乳 さば とうふ 油揚げ かつお節	米 油 さとう じゃがいも さとう	グリーンピース もやし きやべつ しょうが にんにく こまつな にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	633 kcal	27.9 g
12木	とうにゅうの クリームスープ スパゲティ		コールドレッシングサラダ こめこのまっちゃケーキ	牛乳 とり肉 えび 豆乳 たまご	スパゲティ 油 米粉 パター さとう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく パセリ きやべつ だいこん きゅうり しめじ とうもろこし 抹茶	678 kcal	25.4 g
13金	ごはん		さかなのすぶたふう じゃことやさいのごまずあえ セミノール	牛乳 かつお うずら卵 ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも でん粉	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう 干しいたけ しょうが きやべつ もやし 江戸菜 セミノール	699 kcal	28.6 g
16月	チャーハン		こあじのなんばんづけ もずくとはるさめのスープ ひゅうがなつ	牛乳 ぶた肉 小あじ たまご もずく	米 麦 油 春雨 さとう でん粉	にんじん ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ 河内晩柑	594 kcal	21.5 g
17火	アーモンド トースト		とりにくのトマトに スパゲティサラダ かわちばんかん	牛乳 とり肉 金時豆 高野豆腐	パン 油 パター じゃがいも 米粉 アーモンド スパゲティ	たまねぎ にんじん トマト ピーマン きやべつ きゅうり セロリ にんにく しょうが りんご 河内晩柑	675 kcal	26.2 g
18水	かきたま うどん		やさいとわかめのわふうサラダ ポテトとおまめのいそべあげ	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ わかめ 大豆 青のり	うどん 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ 長ねぎ もやし 江戸菜 きやべつ しょうが	604 kcal	25.3 g
19木	ごもく ごはん		さかなのわかくさあげ なめこじる こまつなとツナのあえもの	牛乳 モウカザメ たまご ツナ とうふ 油揚げ	米 油 ごま 小麦粉 さとう	ごぼう にんじん こんにやく きやべつ こまつな たまねぎ パセリ もやし なめこ 長ねぎ	687 kcal	27.4 g
<b>日本のきょうどりょうり ~くんまげん~</b>								
20金	とうふめし		ぶたにくとときのこのしょうがやき こんにやくのすみそあえ こしねじる	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんじん しめじ たまねぎ しょうが にんにく こまつな こんにやく もやし だいこん 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	641 kcal	24.2 g
23月	いわしの かばやきどん		こんにやく入りわかめサラダ じゃがもちじる	牛乳 いわし わかめ 油揚げ	米 麦 油 じゃがいも ごま 米粉 でんぶん	しょうが きやべつ きゅうり こんにやく もやし にんじん だいこん しめじ 長ねぎ 江戸 菜	664 kcal	25.0 g
<b>せかいのりょうり ~トルコ~</b>								
24火	くろパン		チキンケバブ レンズまめいりサラダ まめいりトマトスープ チーズはるまき	牛乳 とり肉 レンズ豆 いんげん豆 チーズ ベーコン	パン 油 さとう じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ トマト かぶ にんにく しょうが	696 kcal	30.0 g
25水	ごはん		さかなのしおこうじやき しらすふりかけ じゃがいもとこんぶのきんぴら どさんこじる	牛乳 あじ しらす干し 昆布 とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう パター	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん とうもろこし たまねぎ 長ねぎ	644 kcal	25.3 g
26木	ジャージャー めん		きりぼしだいこんのごまサラダ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 大豆 粉寒天	中華めん 油 ごま さとう	たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり 長ねぎ 干しいたけ きやべつ 切り干し大根 もやし 江戸菜 もも みかん バイン	661 kcal	24.9 g
27金	ぶたキムチ どん		きゅうりのなんばんづけ ぐだくさんみそしる パイナップル	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きやべつ はくさい 長ねぎ にら きゅうり もやし ごぼう だいこん バイナップル	677 kcal	24.5 g
<b>セレクト きゅうしよく</b>								
31火	やきカレーパン (ピザトースト)		ポトフ アスパラガスのグリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン レンズ豆	パン 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく きやべつ セロリ にんじん アスパラガス きゅうり とうもろこし にんにく	600 kcal	24.5 g

### 【セレクト給食 (5月31日(火))】

\* ラッキーセット (やきカレーパン)

または

\* わくわくセット (ピザトースト)



\* 都合により変更になる場合があります。