



令和4年度

6月

こんだてひょう



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
<b>かいこうきねんび おいおいメニュー</b>								
1	水	せきはん	かつおのあずまに こうやどうふいりわふうサラダ けんちんじる こうはくゼリー	牛乳 ぶた肉 かつお 小豆 高野豆腐 わかめ とうふ 油揚げ	米 もち米 油 じゃがいも ごま さとう でんぶん	しょうが だいこん きゃべつ にんじん こまつな こんにやく ごぼう 長ねぎ アセロージュース	678 kcal	29.5 g
2	木	チキン ライス	イタリアンサラダ ポテトとまめのポターージュ	牛乳 とり肉 いんげん豆	米 油 バター じゃがいも ビスケット さとう	たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり にんにく 赤ピーマン とうもろこし セロリ パセリ	648 kcal	21.1 g
3	金	もずくと やさいの そばろどん	ごまあえ とうふとじゃがいものみそしる	牛乳 ぶた肉 もずく 大豆 とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しょうが さいやいんげん とうもろこし きゃべつ こまつな えのきたけ 長ねぎ もやし	615 kcal	22.5 g
<b>ほとくちのけんこうしゅうかん (ガミカミメニュー)</b>								
6	月	だいち入り ツナごはん	小あじといかのなんばんづけ だいこんとこんぶのサラダ じゃがいものすりながしじる	牛乳 小アジ 大豆 ツナ いか こんぶ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	ごぼう しめじ 長ねぎ もやし にんじん しょうが だいこん きゅうり たまねぎ	656 kcal	25.1 g
7	火	はちみつレモン トースト	パスタとたまごのスープ ごぼうチップサラダ オレンジ	牛乳 とり肉 たまご いんげん豆	パン バター 油 マカロニ はちみつ さとう	たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ きゅうり ごぼう とうもろこし もやし パセリ レモン汁 オレンジ	602 kcal	23.6 g
8	水	スパゲティ ナポリタン	サクサクビスケットサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	スパゲティ 油 ビスケット さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし もやし しめじ みかん パイン もも りんご	619 kcal	19.4 g
9	木	むぎ入り ごはん	さかなのフライ おろしぼんずがけ きりぼしだいこんのおかかあえ わかめのみそしる	牛乳 モウカザメ たまご とうふ わかめ	米 麦 油 小麦粉 さとう 生パン粉	だいこん きゃべつ にんじん 切り干し大根 もやし 長ねぎ えのきたけ たまねぎ 江戸菜 レモン汁	669 kcal	26.7 g
10	金	そばめし	だいちのコロコロサラダ はるさめとにらのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 いか	米 麦 油 中華めん 春雨 さとう でんぶん	にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし もやし えのきたけ しょうが にんにく しょうが	606 kcal	20.7 g
13	月	むぎ入り ごはん	とりにくのみそに おかかふりかけ からしあえ あじさいゼリー	牛乳 とり肉 かつお節	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	たけのこ にんじん こんにやく たまねぎ さやいんげん もやし きゃべつ しょうが にんにく 江戸菜 ぶどうジュース	621 kcal	22.0 g
14	火	くろパン	さかなのパンこやき オニオンドレッシングサラダ イタリアンスープ	牛乳 ホキ とり肉 たまご チーズ	パン 油 さとう パン粉	きゃべつ だいこん にんじん こまつな たまねぎ こまつな とうもろこし セロリ にんにく	605 kcal	30.0 g
15	水	ごもくあんかけ やきそば	チンゲンサイとわかめのスープ じゃがいものケチャップあえ	牛乳 ぶた肉 えび わかめ	蒸し中華めん 油 じゃがいも さとう バター でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゃべつ たら チンゲンサイ	626 kcal	21.9 g
16	木	うめじゃこ ごはん	さかなのみぞれやき おかかあえ とんじる かわちばんかん	牛乳 さば ぶた肉 とうふ ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも さとう	しょうが だいこん きゃべつ にんじん こまつな もやし ごぼう こんにやく にんにく 長ねぎ 梅干し 河内晩柑	654 kcal	29.8 g
17	金	ごはん	トマトにくじゃが なっとう もやしとこまつなのごまじょうゆ	牛乳 ぶた肉 納豆	米 油 ごま じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さいやいんげん もやし きゅうり	639 kcal	22.7 g
20	月	チンジャオロウ スードン	たまごとわかめのスープ きゅうりのなんばんづけ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 さとう でんぶん	たけのこ たまねぎ エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんにく とうもろこし しょうが 長ねぎ きゅうり	607 kcal	22.6 g
21	火	こぎつね ずし	ござかなのからあげ よしのじる ツナとこうやどうふのあえもの	牛乳 とり肉 きびなご たまご 油揚げ ツナ 高野豆腐 ぶた肉	米 油 ごま さとう でんぶん	にんじん きゃべつ しょうが さいやいんげん もやし だいこん こんにやく こまつな	669 kcal	29.8 g
22	水	ひやしごもく うどん	ポテトチップスサラダ きなこだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 きな粉	うどん 油 じゃがいも 白玉粉 上新粉 さとう	にんじん きゅうり こまつな きゃべつ たまねぎ もやし しょうが	612 kcal	24.2 g
<b>せかいのりょうり ~インド~</b>								
23	木	ナン	キーマカレー サモサ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ツナ チーズ ヨーグルト	ナン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 春巻きの皮	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご セロリ パセリ みかん パイン もも アロエ	704 kcal	24.0 g
24	金	ごはん	ヤンニョムチキン ミシよクナムル チキンとやさいのスープ	牛乳 とり肉 とうふ	米 油 ごま 小麦粉 さとう でんぶん	にんにく しょうが だいこん こまつな にんじん もやし きゃべつ たまねぎ 長ねぎ	673 kcal	25.8 g
27	月	ひやし タンタンメン	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	中華めん 油 ごま さとう ワンタン皮	にんじん もやし チンゲンサイ きゅうり にんにく しょうが きゃべつ だいこん みかん パイン もも りんご	667 kcal	26.0 g
28	火	ガーリック& シナモン トースト	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	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 きゃべつ しめじ セロリ パセリ もやし にんにく トマト きゅうり メロン	650 kcal	23.5 g
<b>セレクト きょうしよく</b>								
29	水	ごはん	さけのさいきょうやき(さかなのたつたあげ) カリカリあぶらあげのサラダ とうふだんごじる てづくりなめたけ	牛乳 とうふ さけ(モウカザメ) 油揚げ かつお節	米 油 さとう 白玉粉	えのきたけ 長ねぎ しょうが きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ もやし だいこん 江戸菜	671 kcal	27.6 g
<b>日本のきょうりょうり ~きょうとふ~</b>								
30	木	きぬがさどん	だいこんとこうやどうふのたいたん すましじる みなづき	牛乳 たまご 油揚げ わかめ 高野豆腐 とうふ 小豆	米 油 さとう 米粉 白玉粉 小麦粉 でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ だいこん みずな 長ねぎ こまつな	709 kcal	25.3 g

\*都合により変更になる場合があります。