



令和5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
1 木	かいこうきねんび おいおいメニュー							
	せきはん		ハガツオのしょうがやき からしあえ とうふのすましじる こうはくゼリー	牛乳 あずき とうふ ハガツオ 油揚げ	米 もち米 黒ごま さとう でんぶん	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ アセロラジュース	563 kcal	30.5 g
2 金	1ねんせい ♪ そらまめのさやむき ♪							
	チンジャオロース どん		たまごとわかめのスープ ゆでそらまめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ たまご	米 麦 油 さとう でんぶん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ ホールコーン さやいんげん もやし 赤ピーマン にんじん そらまめ	584 kcal	23.6 g
5 月	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 大豆 もずく とうふ	米 油 でんぶん さとう じゃがいも ごま	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ホールコーン さやいんげん もやし キャベツ こまつな えのきたけ	566 kcal	22.0 g
6 火	ごはん		てづくりなめたけ ほっけのねぎみそやき もやしのあまずあえ すましじる	牛乳 ほっけ とうふ 油揚げ	米 さとう 油	えのきたけ しょうが ねぎ もやし にんじん キャベツ こまつな たまねぎ だいこん えどな しめじ	561 kcal	26.4 g
7 水	はちみつレモン トースト		やさいのとうにゅうスープ ごぼうチップスサラダ オレンジ	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳 生クリーム	食パン バター はちみつ 油 さとう じゃがいも 米粉 ごま	レモン たまねぎ にんじん こまつな ごぼう キャベツ きゅうり もやし オレンジ	569 kcal	21.4 g
8 木	はとくちのけんこうしょうかん (カミカミメニュー)							
	だいちり ツナごはん		こいわしのカレーあげ 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 ツナ 大豆 こいわし こんぶ 油揚げ	米 油 でんぶん 小麦粉 ごま じゃがいも さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん きゅうり もやし しめじ ねぎ	591 kcal	25.1 g
9 金	スパゲティ ナポリタン		キャベツのサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉	スパゲティ 油 はちみつ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも りんご	552 kcal	19.7 g
12 月	「にゅうばい」きゅうしょく							
	うめごはん		さばのみぞれやき 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	米 ごま さとう こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが だいこん ごぼう キャベツ にんじん もやし こまつな うめぼし ねぎ かわちばんかん	605 kcal	28.4 g
13 火	おやこどん		くきわかめのきんぴら みそしる あじさいゼリー	牛乳 高野豆腐 茎わかめ とうふ たまご とり肉	米 麦 油 ごま こんにやく さとう じゃがいも	干し椎茸、たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう セロリ もやし こまつな ぶどうジュース	660 kcal	27.5 g
14 水	くろざとうパン		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 チーズ たまご	黒砂糖パン 油 さとう パン粉	キャベツ だいこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ セロリ コーン	565 kcal	29.4 g
15 木	日本のきょうどりょうり ～みやざきけん～							
	むぎいり ごはん		チキンなんばん きりぼしだいこんのあえもの ひやじる	牛乳 とり肉 あじ とうふ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 切り干し大根 にんじん もやし こまつな きゅうり しそ みょうが	608 kcal	30.6 g
16 金	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 きなこ	うどん じゃがいも 油 白玉粉 上新粉 さとう	もやし にんじん きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ	555 kcal	23.1 g
19 月	むぎいり ごはん		さかなのフライ おろしポンずかけ もやときゅうりのあえもの わかめのみそしる	牛乳 シイラ とうふ わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま	だいこん レモン きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	607 kcal	28.1 g
20 火	ひやし タンタンメン		バリバリわかめサラダ ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 わかめ	ラーメン 油 ごま ワンタンの皮 さとう	にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ キャベツ だいこん みかん パイン もも りんご レモン	636 kcal	24.6 g
21 水	ツナポテト ドッグ		ポークビーンズ アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 ツナ チーズ ぶた肉 大豆	コッパン 油 じゃがいも さとう アーモンド	たまねぎ パセリ にんにく セロリ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり もやし	621 kcal	28.4 g
22 木	こぎつね ずし		きびなごのからあげ ツナとこうやどうふのあえもの よしのじる	牛乳 とり肉 ツナ 油揚げ きびなご 高野豆腐 ぶた肉 とうふ たまご	米 油 ごま さとう でんぶん こんにやく	にんじん さやいんげん しょうが もやし キャベツ だいこん こまつな	622 kcal	28.3 g
23 金	せかいのりょうり ～フィリピン～							
	シナガック		チキンアドボ やさいスープ ルンピア	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 油 じゃがいも でんぶん 小麦粉 春巻きの皮	にんにく ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな セロリ	623 kcal	26.5 g
26 月	ごはん		トマトとりにくじゃが やさいのあまずあえ れいとうみかん	牛乳 とり肉	米 油 こんにやく じゃがいも ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん みかん 干し椎茸 トマト さやいんげん もやし キャベツ きゅうり こまつな	570 kcal	20.7 g
27 火	チキンライス		イタリアンサラダ ポテトとまめのポタージュ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 生クリーム	米 バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン セロリ パセリ	575 kcal	20.0 g
28 水	ガーリック トースト		マカロニのミートグラタン ようふうたまごスープ さくらんぼ	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉 たまご	食パン マーガリン 油 小麦粉 バター マカロニ パン粉 さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ えどな さくらんぼ	587 kcal	25.8 g
29 木	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 えび ぶた肉 わかめ	中華めん 油 でんぶん バター じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし いら キャベツ チンゲンサイ	561 kcal	21.3 g
30 金	「なごしのほらえ」きゅうしょく							
	なごしどん		なすのみそしる みなづき	牛乳 油揚げ あずき たまご	米 麦 小麦粉 でんぶん 米粉 白玉粉 あずき さとう	たまねぎ かぼちゃ 赤ピーマン にがうり えだまめ キャベツ もやし なす	655 kcal	18.5 g

* 都合により変更になる場合があります。