



5月

こんだてひょう



令和5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	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
はちじゅうはちや								
1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 カラマンダリン	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご かつお節	米 さとう ごま油 でんぶん たまふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ ピーマン えのきたけ にら カラマンダリン	614 kcal	28.2 g
2火	ハヤシライス		パリパリわかめサラダ ホワイトゼリー-いりフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 さとう ワナンタの皮 ごま	にんにく セロリ たまねぎ しめじ にんじん ビーマン キャベツ もやし きゅうり みかん バイン もも りんご	653 kcal	19.5 g
8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 さとう でんぶん ごま ビーフン	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しめじ もやし ピーマン きゅうり たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	572 kcal	20.7 g
9火	グリーンピース ごはん		さばのくろずだれ 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 油揚げ かつお節 とうふ	米 さとう じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし えのきたけ ねぎ	579 kcal	27.8 g
10水	きなこ あげパン		マカロニスープ じゃがいものフレンチサラダ あまなつ	牛乳 きなこ とり肉 ベーコン	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 セロリ パセリ だいこん きょうろ とうもろこし きゅうり あまなつ	593 kcal	20.4 g
11木	とうにゅうの クリームスープ スパゲティ		コーンドレッシングサラダ こめこのまっちゃんケーキ	牛乳 とり肉 豆乳 えび たまご	スパゲティ 油 米粉 バター さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ パセリ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	631 kcal	26.1 g
12金	ごもく ごはん		さかなのわかさあげ なめこじる こまつなとツナのあえもの	牛乳 油揚げ もうかざめ たまご ツナ とうふ	米 こんにやく さとう 小麦粉 黒ごま あぶら	ごぼう にんじん パセリ キャベツ もやし こまつな たまねぎ なめこ ねぎ	642 kcal	27.6 g
日本のきょうどりょうり ~ひろしまけん~								
15月	もぶりごはん		おこのみやきふう にじゃー はっすん	牛乳 黒大豆 とうふ とり肉 油揚げ たまご ぶた肉 かつお節 あおりの ちりめんじゃこ	米 こんにやく さとう 小麦粉 油	にんじん キャベツ だいこん こまつな ごぼう 干し椎茸 れんこん さやいんげん	644 kcal	24.2 g
16火	かきたま うどん		やさいとわかめのごまずあえ ポテトとおまめのいそべあげ	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ 油揚げ わかめ 大豆 青のり	うどん でんぶん ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな キャベツ もやし えどな	578 kcal	26.2 g
17水	やきカレー パン		かぶのホワイトシチュー かわちばんかん アスパラガスのグリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 生クリーム	パン 油 さとう じゃがいも バター パンこ 小麦粉	セロリ にんにく たまねぎ かぶ にんじん こまつな アスパラガス キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし かわちばんかん	654 kcal	26.7 g
18木	ごはん		かつおのあづまに けんちんじる こうやどうふいりわふうサラダ	牛乳 かつお 高野豆腐 わかめ ぶた肉 油揚げ とうふ	米 でんぶん 油 ごま こんにやく さとう じゃがいも	しょうが だいこん キャベツ にんじん こまつな ごぼう ねぎ	607 kcal	28.9 g
19金	ぶたキムチ どん		だいこんときゅうりのなんばんづけ ぐだくさんみそしる	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ	米 麦 油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にら 白菜キムチ だいこん きゅうり ごぼう もやし	599 kcal	24.3 g
23火	とりとだいの そばろどん		やさいのカレードレッシングサラダ たまねぎとわかめのみそしる	牛乳 とり肉 大豆 とうふ わかめ	米 油 さとう	ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ ビーマン キャベツ もやし チンゲンサイ とうもろこし えのきたけ	579 kcal	24.7 g
24水	ジャージャー めん		きりぼしだいこんのごまサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 粉寒天	中華めん 油 さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 きゅうり だいこん もやし えどな キャベツ りんご	578 kcal	27.7 g
25木	ごはん		しらすふりかけ さわらのしおこうじやき じゃがいもとこんぶのきんぴら りきゅうじる	牛乳 さわら しらす干し 昆布 ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 ごま さとう じゃがいも 油 こんにやく	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しめじ ねぎ	653 kcal	31.2 g
26金	チャーハン		こいわしのなんばんづけ もずくとはるさめのスープ ニューサマーオレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご 小いわし もずく	米 麦 でんぶん 油 さとう 春雨	にんにく しょうが にんじん ねぎ ピーマン もやし チンゲンサイ ニューサマーオレンジ	579 kcal	23.8 g
せかいのりょうり ~ミャンマー~								
29月	ごはん		チェッターヒン ラペットウ パイナップル	牛乳 とり肉 ひよこ豆	米 じゃがいも でんぶん ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 赤ピーマン こまつな レモン バイン	630 kcal	21.5 g
30火	ごはん		かつおのすぶたふう じゃことやさいのごまずあえ かわちばんかん	牛乳 かつお うずら卵 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも でんぶん 油 さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 干し椎茸 ビーマン キャベツ もやし えどな かわちばんかん	647 kcal	28.6 g
31水	コッペパン		しいらのムニエル トマトソースかけ ガーリックポテトサラダ いんげんまめのスープ	牛乳 しいら ベーコン 白いんげん豆	パン バター 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん セロリ しめじ かぶ	564 kcal	28.2 g

* 都合により変更になる場合があります。

☆ 5月2日は八十八夜です。1日にはお茶が入ったふりかけを提供します。

☆ 5月19日から広島県で国際的な会議が開催されます。15日には広島県の郷土料理を提供します。

☆ 29日にはミャンマー料理を提供します。鶏肉を使ったカレーのような煮物「チェッターヒン」、
発酵したお茶の葉を使ったサラダ「ラペットウ」を作ります。※「ラペットウ」は、給食では発酵したお茶の葉の代わりに小松菜を使用します。

☆ 購入できる日については東京都で生産された農産物を使用しています。

