



令和3年 9月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★：アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			赤：おもに体をつくるものになる食品	黄：おもにエネルギーのもとになる食品	緑：おもに体の調子を整えるものになる食品		
2	木	マーボー豆腐どん ★はるさめサラダ なし	豚ひき肉 豆腐 みそ ★牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ★白すりごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり なし	608	22.8
3	金	★チキンカレー もやしとこまつなのじゃこサラダ	鶏もも ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー もやし キャベツ 小松菜	600	20.8
6	月	まるパン パンプキンコロケ いんげんまめとやさいのトマトスープ きょうほう	★牛乳 豚ひき肉 とり肉 ワインナー いんげん豆	丸パン 米油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく セロリー キャベツ トマト缶 ぶどう	566	22.5
7	火	むぎごはん てづくりじゃこつくだに ★ひじきいりあつやきたまご はたけじる	★牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豚ひき肉 ひじき ★卵 豆腐 みそ	米 大麦 ★白ごま 米油 砂糖 じゃが芋	切干大根 生姜 にんじん たまねぎ 大根 小松菜 ねぎ	606	27.8
8	水	ナスとトマトのスパゲティ グリーンサラダ ★スイートポテト	牛ミンチ 豚ひき肉 みそ チーズ ★牛乳 ハム ★卵 クリーム ★卵黄	スパゲティ オリーブ油 米油 油 砂糖 さつま芋 バター	パセリ粉 にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト なす チンゲンサイ きゅうり キャベツ ★りんご	645	23.4
9	木	こだいまいりごはん ★きっかシューマイ きくとあおなのおひたし ★のっぺいじる	★牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 ★卵 とり肉 油揚げ	米 黒米 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 ★里芋 こんにゃく ちくわぶ	たまねぎ 生姜 菊 キャベツ 小松菜 えのきたけ にんじん 大根 ねぎ	581	24.9
10	金	むぎごはん サバのおろしソース ★キャベツとえのきのあえも わかめとじゃがいものみそじる	★牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ★白すりごま じゃが芋	生姜 大根 もやし にんじん 小松菜 えのきたけ にんにく ねぎ キャベツ	622	25.9
13	月	★ごもくうまにどん だいずいりサラダ なし	豚肉 ★いか ★えび ★うすら卵 かまぼこ ★牛乳 大豆 わかめ	米 大麦 米油 でん粉 ごま油 砂糖	たけのこ にんじん 白菜 たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく 生姜 きゅうり もやし なし	596	26.2
14	火	やまぶきごはん ★ししゃものかおりあげ さつまいもとあつあげのにも ★こまつなのごまあえ	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ ★牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ★手持ちししゃも	米 きび 米油 さつま芋 砂糖 でん粉 ★白すりごま ★白ごま 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	624	24.4
15	水	チリビーンズドックパン キャベツのスープに オレンジゼリー	豚ひき肉 大豆 ソーセージ エメンタルチーズ ★牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 アガー	コッペパン 米油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ オレンジジュース	589	26.6
16	木	★サンマのかばやきどん いそかあえ ほうれんそうのみそ汁	さんま ★牛乳 のり 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ★白ごま ごま油 じゃが芋	にんじん もやし 大根 小松菜 ほうれん草 ねぎ	671	25.8
17	金	★ジャージャーめん ★ひえひえポンチ	豚ひき肉 みそ ★牛乳 寒天	中華めん 米油 ごま油 砂糖 ★白すりごま ★黒すりごま 片栗粉 ジュース	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ みかん缶 ★パイナップル缶 桃缶 クランベリージュース	600	23.6
21	火	★さつまいもごはん ぎんだらのさいきょうやき ★けんちんじる カボチャいりつきみだんご	★牛乳 銀だら みそ とり肉 豆腐 きな粉	米 もち米 さつま芋 ★黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく ★里芋 白玉粉 上新粉 黒砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	690	26.3
22	水	むぎごはん ★とうふハンバーグあますあん ★あおなとにんじんのナムル わかめスープ	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 わかめ	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 ★白すりごま 米油 じゃが芋	たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ねぎ にんにく 生姜 チンゲンサイ	576	25.8
24	金	ミルクツイストパン シェパードパイ スコッチブロス (むぎいりスープ)	★牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 チーズ とり肉 ハム	ミルクパン じゃが芋 バター 米油 小麦粉 大麦	にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリー にんにく かぶ キャベツ 小松菜	581	27.2
27	月	★わふうビビンバどん よしのじる ★すりおろしりんごゼリー	豚肉 ★牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ アガー	米 大麦 米油 ★白ごま ごま油 こんにゃく 焼きふ 片栗粉 うどん 砂糖	生姜 ごぼう にんじん もやし ほうれん草 キムチ(アレルギー-27品不使用) たくあん しそ ねぎ みつば りんごジュース ★りんご	568	22.6
28	火	ビーンズカレーピラフ ★サゲのムニエル・レモンソース ミネストローネ	豚肉 大豆 レンズ豆 ★牛乳 ★鮭 ベーコン いんげん豆	米 大麦 オリーブ油 米油 小麦粉 バター じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン パセリ レモン トマト缶	626	29.3
29	水	むぎごはん ★のりのつくだに にくじゃが ★ちやわんむし	★牛乳 のり 豚肉 さつま揚げ ★卵 鶏もも かまぼこ	米 大麦 砂糖 ★白ごま 米油 じゃが芋 しらたき	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん みつば 干しいたけ	606	26.8
30	木	★あしたばチャーハン ムロアジいりあげぎょうざ ちゅうかスープ	焼き豚 ★卵 なたと ★牛乳 豚ひき肉 むろあじ 豚肉 豆腐	米 大麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	ねぎ たまねぎ にんじん あしたば キャベツ いら にんにく 生姜 コーン 白菜 小松菜	603	25.8

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ※今月の学納金の引き落としは9月30日(木)です。前日までのご入金をよろしくお願いたします。