



# 令和3年 10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		
4	月	ぶたにくとあつあげのみそいためどん ★きりぼしだいこんのナムル	豚肉 厚揚げ みそ ★牛乳	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ★白すりごま	たまねぎ もやし にんじん ピーマン きくらげ ねぎ にんにく 生姜 切干大根 きゅうり キャベツ	548	20.3
5	火	むぎごはん さばのみそに やさしいのにびたし ごもくじる	★牛乳 さば みそ 油揚げ 鶏もも	米 大麦 砂糖 ちくわぶ でん粉	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 大根 しめじ ねぎ 白菜	595	28.3
6	水	ツナチーズトースト ポークビーンズ ★りんご	まぐろ チーズ ★牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 金時豆	胚芽パン マヨネーズ (エッグフリー) 米油 じゃが芋 砂糖	レモン たまねぎ パセリ粉 にんじん トマトピューレ トマト缶 ★りんご	597	28.0
7	木	★うめちりめんごはん ★わふうレンコンハンバーグ たぬきじる	ちりめんじゃこ ★牛乳 豚ひき肉 豆腐 ★卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 米油 ★白ごま 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油 こんにゃく	大根 (葉) カリカリ梅刻み れんこん 干しいたけ たまねぎ 大根 にんじん ごぼう 小松菜	560	24.3
8	金	むぎごはん ★だいずとじゃこのごまからめ じゃがいもとあつあげのもの ★もやしとごまつなのからしあえ	★牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 ★白ごま じゃが芋 でん粉 ごま油 ★白すりごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜 にんにく	594	25.2
11	月	しせんどうぶどん やさいとひじきのあまからいため カルピスゼリー	豚肉 豆腐 ★牛乳 ひじき 寒天 ゼラチン	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ★白ごま 乳酸菌飲料	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 小松菜 キャベツ もやし みかん缶	576	22.3
12	火	わかめごはん ★ししゃものごまごろもあげ やさしいやくみあえ だいこんとじゃがいものみそしる	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★子持ちししゃも 青のり ★卵 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米油 ★白ごま 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃが芋	小松菜 キャベツ コーン にんじん 生姜 にんにく ねぎ 大根	536	20.6
13	水	あきやさいのドライカレー コールスローサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ ★牛乳	米 大麦 バター 米油 砂糖	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん しめじ キャベツ きゅうり	602	21.5
14	木	むぎごはん ★ツナたまふりかけ にくどうぶ ★キャベツのごますあえ	★牛乳 まぐろ ★卵 かつお節 豚肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 しらたき でん粉 ごま油 ★白すりごま	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	558	25.3
15	金	★じゃこチャーハン ひじきいりとうぶシューマイ ★わかめとたまごのスープ	豚肉 しらす干し ★牛乳 豆腐 わかめ ★卵 豚ひき肉 ひじき	米 大麦 ごま油 米油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ もやし あさつき 生姜	585	27.1
18	月	ふきよせごはん いわしのしょうがに さわにわん	とりにく 油揚げ ★牛乳 いわし みそ 豚肉	米 もち米 さつま芋 米油 砂糖 でん粉	にんじん しめじ さやいんげん 生姜 干しいたけ 大根 えのきたけ 小松菜	598	26.7
19	火	きなこあげパン ★スパニッシュオムレツ かぶとベーコンのスープ	きな粉 ★牛乳 ベーコン ★卵 レンズ豆	ねじりパン 米油 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 パン粉	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん かぶ キャベツ かぶ (葉)	569	24.3
20	水	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ かんこくふうにくじゃが ★こんにゃくいりちゅうかサラダ	★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 豚肉	米 大麦 ★ごま 米油 砂糖 しらたき じゃが芋 ごま油 こんにゃく	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	551	20.8
21	木	★ごもくあんかけやしそば ★あおりのビーンズポテト かき	豚肉 ★うすら卵 ★牛乳 大豆 青のり	中華めん 米油 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ 柿	618	23.8
22	金	★こうやどうぶのたまごとじどん こまつなとだいこんのみそしる	高野豆腐 豚肉 ★卵 ★牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	551	24.2
26	火	くらざとうパン ラザニア かぼちゃのクリームスープ	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 チーズ ベーコン クリーム	黒砂糖パン マカロニ 米油 小麦粉 バター 砂糖 じゃが芋 片栗粉	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 パセリ かぼちゃ コーン	610	23.3
27	水	ハヤシライス じゃこサラダ	豚肉 クリーム ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ 小松菜 もやし	592	19.8
28	木	なめし ★はがつおのごまみそやき さつまじる	ちりめんじゃこ ★牛乳 はがつお みそ とりにく 豆腐	米 大麦 ごま油 ★ごま 米油 こんにゃく さつま芋	大根 (葉) 生姜 にんにく にんじん ごぼう 大根 ねぎ	553	27.4
29	金	ツナのトマトソーススパゲティ イタリアンサラダ スイートパンプキン	ベーコン まぐろ チーズ ★牛乳 クリーム	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 さつま芋 バター	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン さやいんげん 赤ピーマン かぼちゃ	624	22.2

※食材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11月1日(月)です。前日までのご入金をよろしくお願いたします。