



令和3年 11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		
1	月	★ちゅうかどん ★こまつなのごまみそいため ★りんご	豚肉 ★いか かまぼこ ★うずら卵 ★牛乳 みそ	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ★白すりごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ チンゲンサイ 小松菜 もやし ★りんご	555	22.2
2	火	だいずいりひじきごはん ★ししゃものかおりあげ こんさいとなまあげのもの	ひじき 豚肉 油揚げ 大豆 ★牛乳 ★子持ちししゃも 豚ひき肉 厚揚げ	米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉	にんじん 生姜 大根 れんこん ごぼう たまねぎ さやいんげん	586	26.3
4	木	チキンライス ★パンパキンオムレツ パスタスープ	とり肉 ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 クリーム	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム ビーマン コーン グリーンピース かぼちゃ にんじん にんにく 小松菜	599	25.3
5	金	むぎごはん いなだのてりやき やさいのうめあえ いもにじる	★牛乳 豚肉 いなだ	米 大麦 米油 ごま油 こんにゃく ★里芋 砂糖	ごぼう にんじん まいたけ ねぎ 小松菜 白菜 もやし 梅干し	581	26.5
8	月	むぎごはん てっかみそ なまあげのそぼろに もやしとこまつなのじゃこサラダ	★牛乳 みそ 大豆 豚ひき肉 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 砂糖 しらたき でん粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ あさつき もやし キャベツ 小松菜 にんにく	589	27.3
9	火	★まめチャーハン ぼうぎょうざ チンゲンサイのちゅうかスープ	大豆 豚肉 ★卵 ★牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 大麦 砂糖 ごま油 米油 ぎょうざの皮 じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ たら チンゲンサイ	557	24.1
10	水	まるパン カレーコロッケ コーンチャウダー	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 チーズ クリーム	丸パン 米油 バター じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ コーン さやいんげん	614	22.9
11	木	★おやかどん なまあげとこまつなのオイスターいため	とり肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 厚揚げ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米油	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 えのきたけ 生姜	539	25.2
12	金	きのこおこわ ★ぎんざわらのねぎみそやき いもたんごじる	とり肉 油揚げ ★牛乳 銀ざわら みそ なた豆 豆腐	米 もち米 砂糖 ★白すりごま じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	にんじん エリンギ しめじ コーン あさつき 生姜 ねぎ ごぼう 大根 小松菜	564	29.8
15	月	スパゲティミートピーンズ じゃがいもとやさいのスープ ★フルーツいりサイダーゼリー	豚ひき肉 チーズ 大豆 ★牛乳 寒天 セラチン	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ マッシュルーム 小松菜 みかん缶 桃缶 ★パイナップル缶	650	27.0
16	火	こぎつねごはん めばるのにざかな とんじる	豚ひき肉 油揚げ ★牛乳 めばる 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん あさつき ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	544	29.2
17	水	ねりまんキャベツのホイコーローどん だいずいりサラダ	豚肉 厚揚げ ★牛乳 大豆 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく キャベツ ピーマン にんじん ねぎ きゅうり もやし	559	21.2
18	木	ピザトースト ポトフ みかん	ベーコン チーズ ★牛乳 豚肉 ソーセージ いんげん豆	米油 砂糖 食パン じゃが芋	たまねぎ ビーマン にんにく にんじん キャベツ みかん	581	25.9
19	金	むぎごはん ★ごぼういりつくね ★やさいのごまあえ だいこんとわかめのみそしる	★牛乳 豚ひき肉 大豆 ★卵 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 ★白すりごま ★白ごま	ごぼう たまねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	569	22.7
22	月	★ごこわかめごはん ★かきたまじる サバのたつたあげ いろどりきんぴら	炊き込みわかめの素 ★牛乳 豆腐 ★卵 さば ベーコン	米 五穀米 ★白ごま 片栗粉 米油 ごま油 砂糖	たけのこ たまねぎ えのきたけ こねぎ 小松菜 生姜 ごぼう れんこん にんじん ビーマン 赤ビーマン	655	28.2
24	水	ココアパン ★きのこのキッシュふうオムレツ トマトシチュー	★牛乳 鶏ひき肉 ベーコン ★卵 チーズ クリーム 豚肉	ココアパン バター じゃが芋 米油 小麦粉 ざらめ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほうれん草 生姜 にんにく セロリー トマトピューレ トマト缶	550	24.1
25	木	むぎごはん ★たくあんいため みそふうみにくじゃが やさいのツナあえ	★牛乳 のり 豚肉 さつま揚げ みそ まぐろ	米 大麦 米油 ★ごま しらたき じゃが芋 砂糖 ごま油	たくあん にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 小松菜 キャベツ	577	21.7
26	金	コーンピラフ ★ムロアジいりハンバーグ パイザンヌスープ	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 むろあじ レンズ豆 ★卵 ベーコン	米 大麦 バター 米油 パン粉 砂糖 じゃが芋	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン パセリ にんにく 生姜 トマトピューレ セロリー 大根 小松菜	617	28.3
29	月	むぎごはん すきやきふうにくどうふ ★キャベツともやしのあえもの ★ふりかけ	★牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 のり	米 大麦 米油 しらたき 砂糖 ごま油 ★白すりごま ★白ごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ にんじん 春菊 もやし キャベツ 小松菜	556	24.4
30	火	みそラーメン ★だいずとさつまいものごまからめ ゆうやけゼリー	みそ 豚肉 ★牛乳 大豆 寒天	中華めん 米油 ごま油 片栗粉 さつま芋 砂糖 ★白ごま	にんにく ねぎ 生姜 にんじん 白菜 もやし コーン きくらげ チンゲンサイ オレンジジュース	614	22.7

※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11月30日(火)です。前日までのご入金をよろしくお願いたします。