



令和7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		赤のたべもの		黄色のたべもの		緑の食べもの		エネ ルギー kcal	たんぱく 質 g
				おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるものになる			
2	火		★ジャージャーめん フルーツヨーグルト	豚ひき肉 レンズ豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白すりごま ★黒すりごま	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ だけのこ 干しいだけ 桃缶 パイナップル缶 みかん缶	566	23.7	
3	水		ポークカレーライス もやしとこまつなのじゃこサラダ ★くだもの（なし）	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油	にんじん 小松菜 生姜 にんにく たまねぎ セロリー もやし キャベツ ★なし	611	21.0	
4	木		こまつなチャーハン ぼうぎょうざ チンゲンサイのちゅうかスープ	なると 豚肉 豚ひき肉 ベーコン 豆腐	牛乳	米 大麦 ぎょうざの皮 じゃが芋	ごま油 米油 米ぬか油	にんじん こねぎ 小松菜 にら チンゲンサイ	541	22.2	
5	金		ツナピラフ しろみざかなのこうそうやき ほうれんそうのクリームスープ	まぐろ たら いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	米 大麦 パン粉 でん粉	バター 米油 オリーブ油	にんじん バセリ パセリ粉 ほうれん草	566	26.5	
8	月		まるパン パンブキンコロック キャベツのミネストローネ	豚ひき肉 おから ベーコン レンズ豆 大豆	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ	米油 バター	にんじん かぼちゃ トマト缶 バセリ	578	22.0	
9	火		ゆかりごはん わふうレンコンハンバーグ よしのじる きくのはないり2しょくゼリー	豚ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 油揚げ かまぼこ セラチン	牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 焼き☆ ジュース カルピス	ごま油	こねぎ にんじん 小松菜	れんこん 干しいだけ たまねぎ 白菜 ねぎ 菊	595	24.7
10	水		むぎごはん ★だいずとじゃこのごまからめ にくじゃが くきわかめのきんぴら	大豆 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 大麦 片栗粉 砂糖 ジャが芋 しらたき	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ ごぼう	602	24.5
11	木		ぶたすきにどん ★チンゲンサイとしめじのスープ	豚肉 かまぼこ 厚揚げ とり肉 ★卵	牛乳	米 大麦 しらたき 砂糖 でん粉 じゃが芋 片栗粉	米油	にんじん 小松菜 こねぎ チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう 干しいだけ えのきだけ 生姜 しめじ	560	26.0
12	金		むぎごはん ★さんまのかばやき いそかあえ ほうれんそうのみそしる	さんま 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ジャが芋	油 ★白ごま ごま油	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし 大根 ねぎ	669	26.1
16	火		むぎごはん てっかみそ ★ひじきいりあつやきたまご ごもくじる	みそ 大豆 豚ひき肉 ★卵 鶏もも 油揚げ	牛乳 ひじき	米 大麦 砂糖 ちくわぶ でん粉	米油	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 大根 しめじ ねぎ 白菜	600	27.5
17	水		ナスのミートスパゲティ あさりのカリッとサラダ ゆうやけゼリー	牛ミンチ 豚ひき肉 レンズ豆 みそ あさり	チーズ 牛乳 寒 天	スパゲティ 片栗粉 砂糖	オリーブ油 米油 油 ごま油	トマトピューレ トマト にんじん きゅうり オレンジジュース	にんにく たまねぎ なす 生姜 キャベツ きゅうり オレンジジュース	624	23.5
18	木		むぎごはん ★てつくりじゃこつくだに にくどうふ ★あおなとえのきのあえもの	かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 でん粉	★白ごま 米ぬか油 米油 ごま油	にんじん 小松菜 切干大根 にんにく ねぎ たまねぎ しめじ もやし えのきだけ	565	24.7	
19	金		はぎのはなごはん サケのしおこうじやき カリカリあぶらあげのサラダ みそけんちんじる	小豆 鮭 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 もち米 米こうじ 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油 ごま油 米油	にんじん 小松菜 枝豆 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	560	25.5	
22	月		じゃこなめし ★ししゃものからあげ ぶたにくとなまあげのもの	豚肉 厚揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳 ★ししゃも	米 大麦 片栗粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	ごま油 米油	もみ菜 にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいだけ	580	23.7
24	水		ガーリックトースト チリコンカン さつまいもサラダ	ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆 大豆 金時豆 ハム	牛乳	パン（国産小 麦） ジャが芋 米粉 マカロニ さつま芋 砂糖	バター 米油	にんじん トマトピューレ バセリ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	561	23.7
25	木		★こうやどうふのたまごとじどん やさいのツナあえ くだもの（ピオーネ）	高野豆腐 豚肉 ★卵 まぐろ	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ぶどう	582	23.2
26	金		むぎごはん かつおのこうみあげ ゆばいりおひたし なめこいりみそしる	かつお 湯葉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 片栗粉	米油	小松菜 にんじん 生姜 にんにく キャベツ 大根 なめこ ねぎ	554	26.3	
29	月		★とうふのごもくいためどん ★きりぼしだいこんのナムル ★くだもの（りんご）	豚肉 豆腐 ★うすら卵	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 ★白すりごま	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 だけのこ 干しいだけ ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ ★りんご	566	22.6
30	火		むぎごはん さばのみそに ★キャベツとこまつなのからしあえ はだけじる	さば みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ★白すりごま	小松菜 にんじん こねぎ	生姜 キャベツ にんにく 大根 しめじ	575	25.4

※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。