



令和7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		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	木		チキンピラフ ★とうふいりハンバーグ ほうれんそうのスープ	とり肉 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 レンズ豆 ★卵	牛乳	米 大麦 砂糖 パン粉 ジャが芋	米油	トマトジュース トマトピューレ にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ	575	25.1
3	金		フィッシュバーガー かぶのミネストローネ ぶどうたべくらべ (マスカット・きよほう)	たら 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	マーガリン 米油 バター	にんじん トマト缶 パセリ	かぶ たまねぎ キャベツ ぶどう	548	25.1
6	月		★さつまいもごはん さわらのねぎみそやき のっぺいじる つきみだんごみたらしふう	さわら みそ とり肉 油揚げ	牛乳	米 もち米 さつま芋 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 白玉粉 上新粉	★黒ごま	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 大根	615	26.1
7	火		★ビビンバ トックスープ	豚ひき肉 油揚げ とり肉	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 トック	米油 ごま油 ★白ごま	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 白菜 しめじ ねぎ	560	23.3
8	水		むぎごはん あげニシンのみぞれに とんじる	にしん 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	にんじん 小松菜	生姜 大根 ごぼう ねぎ	607	26.1
9	木		むぎごはん ★てづくりのりたまふりかけ なまあげのそぼろに ★あおなえのきのからしあえ	★卵 かつお節 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 青のり	米 大麦 砂糖 しらたき 片栗粉	米油 ★白ごま ごま油	にんじん あさつき 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ えのきだけ にんにく	560	24.6
10	金		あきやさいのドライカレー コールスローサラダ つぶつぶみかんゼリー	豚ひき肉 レンズ豆	チーズ 牛乳 寒天	米 大麦 砂糖	バター 米油	にんじん かぼちゃ	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ れんこん しめじ キャベツ きゅうり みかんジュース みかん缶	643	21.8
14	火		きのごおこわ ★あぶらあげのにくづめやき さつまじる	とり肉 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	米 もち米 片栗粉 こんにゃく さつま芋	米油	にんじん こねぎ 小松菜	しいたけ しめじ だけのこ たまねぎ にんにく ごぼう 大根 ねぎ	624	29.5
15	水		★やさいたっぷりとうにゅうタンメン あおのりビーンズポテト	豚肉 ★うすら卵 豆腐 大豆	牛乳 青のり	中華めん じゃが芋	ごま油 米油	にんじん チンゲンサイ	生姜 しめじ キャベツ もやし	578	24.8
16	木		チキンライス サケのバルサミソース キャベツのクリームスープ	鮭 いんげん豆 とり肉	牛乳 クリーム	米 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	オリーブ油 米油 バター	にんじん パセリ	コーン たまねぎ セロリー キャベツ	619	27.4
17	金		★おやこどん ★こんにゃくいりちゅうかサラダ くりいりみずようかん	とり肉 かまぼこ ★卵	牛乳 寒天	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 あん	ごま油 ★ごま 栗	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ クリンピース キャベツ	578	25.0
20	月		★にらたまチャーハン ★チンジュウワンス チンゲンサイのちゅうかスープ	豚肉 ★卵 なた 豚ひき肉 ベーコン 豆腐	牛乳	米 大麦 パン粉 もち米	米油 ごま油	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 大根 きくらげ えのきだけ	581	26.4
21	火		むぎごはん ★てづくりふりかけ みそふうみにくじゃが やさいのツナあえ	かつお節 豚肉 さつま揚げ みそ まぐろ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	★白ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	558	21.6
22	水		★あつあげのごもくいためどん ★チョレギサラダ くだもの (かき)	豚肉 厚揚げ ★うすら卵	牛乳 のり	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 だけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり もやし たまねぎ ★りんご 柿	561	21.7
23	木		むぎごはん さばのトウバンジャンやき いものこじる キャベツとあおなのおかかあえ	さば とり肉 油揚げ かつお節	牛乳	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	こねぎ ほうれん草 小松菜 にんじん	ねぎ 生姜 にんにく しめじ 大根 キャベツ きゅうり	550	26.5
24	金		ごもくうどん 2しょくてんぱら (かぼちゃ・ちくわ)	豚肉 油揚げ かまぼこ 竹輪	牛乳 青のり	でん粉 小麦粉	米油	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	白菜 ねぎ	561	23.3
27	月		サケとこまつなのごはん ★きりぼしだいこんいりあつやきたまご はくさいとあぶらあげのみそしる	鮭 鶏ひき肉 ★卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖	ごま油 米油	もみ菜 にんじん 葉ねぎ 小松菜	切干大根 たまねぎ 白菜 ねぎ	558	26.1
28	火		コッペパン てづくりりんごジャム とりにくときこのクリームに キャベツとあおなのみそドレサラダ	とり肉 大豆 いんげん豆 みそ	牛乳 クリーム	コッペパン 砂糖 コーンスターチ さつま芋 小麦粉	米油 バター	にんじん 小松菜	りんご缶 りんごジュース セロリ たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	570	21.3
29	水		ひじきとまいたけのごはん ★ししゃものみりんやき さつまいもとあつあげのもの	とり肉 油揚げ 豚ひき肉 厚揚げ	ひじき 牛乳 ★ししゃも	米 大麦 砂糖 さつま芋 片栗粉	米油	にんじん みつば さやいんげん	まいたけ 生姜 たまねぎ	637	26.3
30	木		マーボーどうふどん ★はるさめサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ だけのこ もやし きゅうり	559	22.2
31	金		ポークカレー にんじンドレッシングサラダ スイートパンプキン	豚肉	牛乳 クリーム	米 大麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖 さつま芋	米油 バター	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんじん 小松菜 生姜 白菜 もやし 梅干し 大根 ねぎ	654	19.7

※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。