



令和7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		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		
4	火	ふきよせごはん ★さばのこつみやき つきみじる	十三夜	とり肉 油揚げ さば みそ 牛乳	米 もち米 さつま芋 砂糖 白玉粉 米油 ★ごま	にんじん さやいんげん かぼちゃ ほうれん草 しめじ 生姜 にんにく 大根 白菜 ねぎ	610	27.8
5	水	練馬産キャベツのホイコーローどん ★あおなとにんじんのナムル ぶどうゼリー	練馬区産 キャベツ 一斉給食	豚肉 厚揚げ ゼラチン 牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 ★白ごま	ピーマン にんじん 小松菜 生姜 にんにく キャベツ(地場) ねぎ もやし ぶどうジュース	556	20.8
6	木	ビーンズシチューライス シーザーサラダ		豚肉 ベーコン 大豆 牛乳 チーズ クリーム ヨーグルト	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 食パン 砂糖 米油 バター オリーブ油	にんじん トマトピューレ トマト缶 水菜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	624	23.7
7	金	わかめごはん ★あつやきたまご せんべいじる・青森 くだもの(みかん)	郷土料理 青森県	豚ひき肉 ★卵 鶏もも 炊き込みわかめ の素 牛乳	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 米油 ごま油 南部せんべい	にんじん せり 生姜 たまねぎ ごぼう まいたけ ねぎ みかん	623	26.0
10	月	むぎごはん ★ツナたまふりかけ すきやきふうにくどうふ きゅうりとだいこんのちゅうかあえ		まぐろ ★卵 かつお節 豚肉 焼き豆腐 牛乳 のり	米 大麦 しらたき 砂糖 米油 ごま油	にんじん 春菊 にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ きゅうり 大根	550	25.2
11	火	むぎごはん さんまのしょうがに こまつなのびたし じゃがいものみそしる		さんま みそ 油揚げ 豆腐 牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	にんじん 小松菜 生姜 キャベツ 大根 ねぎ	593	24.3
12	水	まるパン チキンカツ こまつなのクラムチャウダー		とり肉 ベーコン あさり 牛乳 クリーム	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米油 米油 バター	にんじん 小松菜 たまねぎ セロリー	559	27.5
13	木	だいずいりなめし ★ししゃものかおりあげ こんさいとなまあげのにもの		大豆 とり肉 厚揚げ 牛乳 ★ししゃも	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	もみ菜 にんじん 生姜 大根 さやいんげん れんこん ごぼう	577	22.0
14	金	スパゲティミートビーンズ 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	七五三 お祝い メニュー	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 寒 天 とり肉 ゼラチン	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ジュース オリーブ油 米油	にんじん トマトピューレ 小松菜 にんにく 生姜 たまねぎ セロリー マッシュルーム 桃缶 パイナップル缶	650	28.9
18	火	くろざとうコッパン マカロニグラタン だいずとやさいのトマトスープ		とり肉 ベーコン 大豆 牛乳 チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 米粉 マカロニ パン粉 米油 バター	パセリ にんじん トマト缶 小松菜 たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	571	24.8
19	水	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ たらのもみじやき ごもくにくじゃが		かつお節 たら 牛乳 ひじき 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき ★ごま 米油 マヨネーズ (エッグフ リー)	にんじん さやいんげん たまねぎ 生姜	573	26.2
20	木	ごぼういりドライカレー もやしとこまつなのじゃこサラダ ★くだもの(りんご)		豚ひき肉 レンズ豆 大豆 粉チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 小麦粉 砂糖 バター 米油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜 セロリー ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ ★りんご	589	22.9
21	金	むぎごはん ★てづくりじゃこつくだに さといもいりわふうコロッケ ごもくじる		豚ひき肉 鶏もも 牛乳 油揚げ かつお節 ちりめんじゃこ	米 大麦 じゃが芋 里芋 こんにゃく 砂糖 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 ちくわぶ 片栗粉 米油 ★白ごま	にんじん 小松菜 生姜 たまねぎ ねぎ 大根 しめじ 白菜 切干大根	599	20.7
25	火	むぎごはん にざかな(めばる) かぼちゃとあつあげのそぼろに		めばる 豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油	にんじん かぼちゃ さやいんげん 生姜 たまねぎ	576	27.9
26	水	きのこピラフ ★パンプキンオムレツ しろインゲンまめのポターージュ		とり肉 豚ひき肉 ★卵 いんげん豆 牛乳 クリーム ベーコン	米 大麦 小麦粉 米粉 オリーブ油 米油 バター	にんじん パセリ かぼちゃ たまねぎ しめじ マッシュルーム セロリー	625	23.9
27	木	みそラーメン ★うすらのにたまご ★だいがくいも		みそ 豚肉 ★うすら卵 牛乳	中華めん 砂糖 さつま芋 みずあめ 米油 ごま油 油 ★黒ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく ねぎ 生姜 白菜 もやし コーン きくらげ	645	22.4
28	金	むぎごはん ★わふうエリンギハンバーグ やさいのうめあえ わかめのみそしる		豚ひき肉 豆腐 ★卵 みそ 牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油	こねぎ 小松菜 エリンギ えのき 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし 梅干し 大根 ねぎ	552	23.0

※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。