



# 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とになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	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とになる	おもに体の調子を整えるもとになる			
4	火	ふきよせごはん ★さばのこうみやき 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 ★あおなどにんじんのナムル 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 南部せんべい	米油 ごま油	にんじん せり	生姜 たまねぎ ごぼう まいだけ ねぎ みかん	623	26.0
10	月	むぎごはん ★ツナたまぶりかけ 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 えのきだけ 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 こまつなにびたし 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	だいすいりなめし ★ししゃものおりあげ 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 さやいんげん	生姜 大根 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 とり肉 ゼラチン	チーズ 牛乳 塵 天	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 バインアップル缶	650	28.9
18	火	くろざとうコッペパン マカロニグラタン だいす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 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき 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 もやしとこまつなじやこサラダ ★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 油揚げ かつお節	牛乳 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ボタージュ		とり肉 豚ひき肉 ★卵 いんげん豆 ベーコン	牛乳 クリーム	米 大麦 小麦粉 米粉	オリーブ油 米油 バター	にんじん バセリ かぼちゃ	たまねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム セロリー	625	23.9
27	木	みそラーメン ★うずらのにたまご ★だいがくいも		みそ 豚肉 ★うずら卵	牛乳	中華めん 砂糖 さつま芋 みすあめ	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 にんじん	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。