

3月の献立表

平成25年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質</small>
				赤:おもに体をつくるものとなる食品	黄:おもにエネルギーのものとなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
3	月	○	鮭ちらしずし のっぺい汁 清見オレンジ	牛乳 卵、さけ、油揚げ 豚肉、だし昆布	米 砂糖、こんにやく、さといも 竹輪ふ、くず粉、サラダ油	にんじん、さいいんげん かんぴょう、干しいたけ 大根、ねぎ、清見オレンジ	628 25.2
4	火	○	カレーパン ボルシチ 海草サラダ	牛乳 豚肉、レンズまめ、卵 ベーコン、白いんげん わかめ	丸パン 小麦粉、パン粉、じゃがいも 砂糖、サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、パセリ、トマト缶 玉ねぎ、マッシュルーム缶 しょうが、にんにく、かぶ キャベツ、きゅうり、もやし	628 27
5	水	○	ごはん・海苔の佃煮 魚のごまだれ揚げ 団子汁・小松菜の煮びたし	牛乳 ホキ、鶏肉、油揚げ 焼きのり	米 麦、小麦粉、でんぷん、砂糖 くず粉、白玉粉、こんにやく 油、ごま	にんじん、小松菜、しょうが 大根、ねぎ	661 25.2
6	木	○	黒砂糖コッペパン 鶏肉のきのこソース ABCスープ・キャベツサラダ	牛乳 鶏肉、ベーコン、生クリーム	黒砂糖コッペパン 小麦粉、じゃがいも、バター ABCマカロニ、砂糖、サラダ油	パセリ、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム缶、えのきたけ ほんしめじ、コーン、キャベツ きゅうり	643 25.3
7	金	○	きびごはん 家常豆腐・あっさりワカメスープ もやしのピリ辛風味	牛乳 辛みそ、豆板醤、生揚げ 豚肉、わかめ	米 もちきび、砂糖、くず粉 でんぷん、サラダ油、ごま	にんじん、しょうが、たけのこ 干しいたけ、にんにく ねぎ、キャベツ、もやし	643 26.2
10	月	○	ごはん おから珍味だんご 八宝菜	牛乳 おから、豚肉、レンズまめ 卵、豚肉、いか、むきえび うずら卵	米 麦、もち米、くず粉、ごま油 サラダ油	にんじん、しょうが、ねぎ 玉ねぎ、干しいたけ、にんにく たけのこ、白菜	649 26.8
11	火	○	パンクキンパン ヘルシーハンバーグ ライスボールスープ・大豆入りサラダ	牛乳 豚肉、絞豆腐、卵 レンズまめ、鶏肉、大豆 脱脂粉乳、わかめ	パンクキンパン パン粉、砂糖、米、でんぷん じゃがいも、サラダ油、ごま油	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ きゅうり、もやし	678 30
12	水	○	とりごぼうごはん じゃがいもの甘辛煮 ししゃもの磯辺揚げ・みそ汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、卵、みそ ししゃも、あおのり、わかめ	米 もち米、砂糖、じゃがいも 小麦粉、サラダ油	にんじん、ごぼう、干しいたけ 玉ねぎ、ねぎ、大根	639 22.8
13	木	○	焼きそばの麻婆豆腐ソース アンニン豆腐	牛乳 豚肉、みそ、豆板醤、豆腐 粉寒天	むし中華めん 砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油、ごま	にんじん、もやし、きゅうり ねぎ、にんにく、しょうが 干しいたけ、みかん缶 黄桃缶、パイ缶	707 25.7
14	金	○	海の幸ピラフ バミセリスープ みそドレッシングサラダ	牛乳 むきえび、いか、ベーコン みそ、わかめ	米 じゃがいも、バミセリ、砂糖 バター、サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり	615 20.3
17	月	○	梅ちりめんごはん さんまのかば焼き みそ汁・もやしのおかかあえ	牛乳 さんま、みそ、わかめ	米 麦、でんぷん、小麦粉 砂糖、くず粉、油、ごま	ねぎ、大根、もやし	653 22.4
18	火	○	ミルクパン じゃがいもとベーコンのスープ AまたはB	牛乳 ベーコン、粉ゼラチン	ミルクパン じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	にんじん、小松菜、玉ねぎ	A: 617 23.4 B: 631 25.2
			A: エビフライ・UFOゼリー	えび、卵、粉寒天、乳酸飲料	パン粉、白玉団子	パイ缶	
			B: フライドチキン・いちごのパパロア	鶏肉、生クリーム	でんぷん	しょうが、いちご、レモン	
19	水	○	キムチチャーハン 豚肉と豆腐のスープ煮 小松菜とひじきのナムル	牛乳 ベーコン、卵、豚肉、豆腐 芽ひじき	米 砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油、ごま	にんじん、チンゲン菜、小松菜 キムチ、にんにく、しょうが たけのこ、干しいたけ、白菜 もやし	600 25.6
20	木	○	メロンパン イタリアンスープ じゃこ入りサラダ・りんご	牛乳 卵、ベーコン、鶏肉 粉チーズ、ちりめんじゃこ	胚芽パン 小麦粉、砂糖、パン粉、バター サラダ油、ごま油	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ コーン、キャベツ、きゅうり りんご	659 26.9

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



練馬区立仲町小学校 学食センター