



令和4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	金	★ジャージャーめん ★サイダーポンチ	豚ひき肉 みそ ★牛乳 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉 ジュース 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 たけのこ 干しいたけ みかん缶 パイン缶 桃缶 ★ナタデココ クワパ リーゼース	600	23.6
5	月	チキンカレー もやしとこまつなのじゃこサラダ	鶏もも ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 じゃが芋 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	600	20.8
6	火	★かんこくふうすきやき(ブルコギ) どん ★あおなとにんじんのナムル くだもの(なし)	豚肉 ★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 ★白ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 たまねぎ もやし ★りんご にんにく 生姜 ねぎ なし	552	21.2
7	水	くろざとうパン じゃがいもとひきにくのかさねやき キャベツのスープに	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 豚肉 ベーコン いんげん豆 ★牛乳 チーズ	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 米油 バター	にんじん トマトピューレ たまねぎ にんにく キャベツ	600	27.8
8	木	★さつまいもごはん さわらのねぎみそやき ★こんさいのごまじる つきみだんごみたらしふう	さわら みそ 豆腐 ★牛乳	米 もち米 さつまいも 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗粉 ★黒ごま ★白すりごま	にんじん 小松菜 生姜 ねぎ ごぼう 白菜 大根	606	24.8
9	金	★わかめごはん ★きっかむし きくとあおなのおひたし ★のっぺいじる	豚ひき肉 ★卵 とり肉 油揚げ 炊き込みわかめの素 ★牛乳	米 大麦 パン粉 もち米 ★里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 ★白ごま ごま油	小松菜 にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 菊 キャベツ えのきたけ 大根	614	26.7
12	月	だいずいりなめし かぼちゃとあつあげのもの ★ししゃものかおりあげ	大豆 豚ひき肉 厚揚げ ★牛乳 ★ししゃも	米 大麦 砂糖 でん粉 片栗粉 ごま油 米油	もみ菜 にんじん かぼちゃ さやいんげん 生姜 たまねぎ	592	22.6
13	火	むぎごはん のりのつくだに ★バンバンジーサラダ	豚肉 さつま揚げ とり肉 みそ ★牛乳 のり	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき 米油 ★ごま ごま油	にんじん さやいんげん 生姜 たまねぎ もやし きゅうり ねぎ にんにく	588	24.0
14	水	ツナピラフ タンドリーチキン ほうれんそうとベーコンのスープ	まぐろ とり肉 ベーコン ★牛乳 ヨーグルト	米 大麦 じゃが芋 バター 米油	にんじん パセリ ほうれん草 マッシュルーム たまねぎ コーン 生姜 にんにく キャベツ	562	23.4
15	木	★こうやどうふのたまごとじどん いろどりきんぴら ゆうやけゼリー	高野豆腐 豚肉 ★卵 ベーコン ★牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 葉ねぎ ピーマン 赤ピーマン たまねぎ しめじ ごぼう れんこん オレンジジュース	591	22.2
16	金	むぎごはん さばのみそに ★やさいのごまあえ ごもくじる	さば みそ 鶏もも 油揚げ ★牛乳	米 大麦 砂糖 ちくわぶ でん粉 ★白すりごま ★白ごま	小松菜 にんじん 生姜 キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ 白菜	597	27.7
20	火	こくさんこむぎのまるパン パンプキンコロック だいずとやさいのトマトスープ	豚ひき肉 ベーコン 大豆 ★牛乳	丸パン マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ 米油	にんじん かぼちゃ トマト缶 たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	541	20.7
21	水	むぎごはん ★てづくりふりかけ ★ひじきいりあつやきたまご さつまいものとしじる	かつお節 豚ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 みそ ★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり ひじき	米 大麦 砂糖 さつまいも ★白ごま 米油	にんじん 小松菜 生姜 たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	622	28.2
22	木	コーンちゃめし にくどうふ やさいのツナあえ	豚肉 豆腐 まぐろ ★牛乳	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 コーン にんにく ねぎ たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	567	25.5
26	月	★あつあげいりホイコーローどん だいずいりサラダ くだもの(きょうほう)	豚肉 厚揚げ みそ 大豆 ★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 米油 ごま油	にんじん 生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし ぶどう	618	24.0
27	火	★さんまのかばやきどん 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 じゃが芋 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	25.9
28	水	なすのミートスパゲティ グリーンサラダ ★スイートポテト	牛ミンチ 豚ひき肉 みそ ハム ★卵 ★卵黄 チーズ ★牛乳 クリーム	スパゲティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 米油 バター	パセリ粉 トマトピューレ トマト チンゲンサイ にんにく たまねぎ なす きゅうり キャベツ ★りんご	645	23.4
29	木	★こまつなチャーハン やきはるまき わかめいりちゅうかスープ	豚肉 ★卵 なると とり肉 ★牛乳 わかめ	米 大麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 じゃが芋 米油 ごま油	にんじん 小松菜 小松菜 ねぎ たまねぎ にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ もやし コーン	541	20.2
30	金	むぎごはん ★だいずとじゃこのごまからめ はちじょうじまさんメダイのつみれじる ★あおなとえのきのあえもの	大豆 めだい とり肉 みそ ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく 米油 ★白ごま ごま油	にんじん 小松菜 大根 ねぎ 生姜 もやし えのきたけ にんにく	552	22.9

※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。