



令和4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となる	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となる			
3	月	★おやこどん あつあげとこまつなのオイスターいため ★くだもの(りんご)	とり肉 かまぼこ ★牛乳 ★卵 豚肉 厚揚げ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 米油 片栗粉	にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ グリーンピース もやし 生姜 ★りんご	593	27.5	
4	火	まめわかごはん ★わふうレンコンハンバーグ たぬきじる	大豆 豚ひき肉 豆腐 ★卵 さつまいも 油揚げ みそ	炊き込みわかめ の素 ★牛乳	こねぎ にんじん 小松菜 れんこん 干しいたけ たまねぎ 大根 ごぼう	555	23.9	
5	水	きなこあげパン ポトフ カレードレッシングサラダ	きな粉 豚肉 ソーセージ いんげん豆 まぐろ	★牛乳	ねじりパン 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん	529 21.6	
6	木	ふきよせごはん さわらのさいきょうやき つきみじる	とりにく 油揚げ さわら みそ ★牛乳	米 もち米 さつまいも 砂糖 白玉粉 米油	にんじん さやいんげん かぼちゃ ほうれん草 しめじ 大根 白菜 ねぎ	587	27.1	
7	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	646	21.7
11	火	★とうふのごもくいためどん ★はるさめサラダ	豚肉 豆腐 ★うずら卵 ★牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん チンゲンサイ にんにく 生姜 だけのこ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	553	22.5
12	水	ビーンズシチューライス じゃこサラダ くだもの(かき)	豚肉 ベーコン 大豆 ★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 トマトピューレ トマト缶 小松菜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし 柿	637	23.6
13	木	みそラーメン ★うずらのたまご あおのりビーンズポテト	みそ 豚肉 ★うずら卵 大豆 ★牛乳 青のり	中華めん 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	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	596	24.8
14	金	むぎごはん さばのトウバンジャンやき ★くきわかめのきんぴら はくさいとあぶらあげのみそしる	豆腐 油揚げ みそ さば 豚肉 ★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ★白ごま ごま油	にんじん 小松菜 さやいんげん 白菜 ねぎ 生姜 にんにく ごぼう	561	26.7
17	月	ゆかりごはん ★ししゃものねぎソース さつまいもとあつあげのもの	豚ひき肉 厚揚げ ★ししゃも ★牛乳	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 さつまいも でん粉	にんじん さやいんげん ねぎ 生姜 たまねぎ	645	22.5
18	火	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ かんこくふうにくじゃが ★こんにゃくいりちゅうかサラダ	かつお節 豚肉 ★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 こんにゃく	★ごま 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	538	20.5
19	水	まるパン フィッシュアンドチップス ミネストローネ	たら ベーコン 大豆 ★牛乳	丸パン 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	米油 オリーブ油 バター	にんじん トマト缶 バセリ レモン たまねぎ キャベツ	559	25.1
20	木	じゃこチャーハン とうふいりシューマイ ★わかめとたまごのスープ	豚肉 豆腐 ★卵 豚ひき肉 ★牛乳 わかめ	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 しゅうまいの皮	にんじん ピーマン あさつき たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ねぎ 生姜	576	27.6
21	金	きのおこわ ★あぶらあげのにくづめやき とんじる	とりにく 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 みそ ★牛乳 チーズ	米 もち米 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 米油		にんじん あさつき 小松菜 エリンギ しめじ コーン だけのこ たまねぎ にんにく ごぼう 大根 ねぎ	605	30.9
24	月	じゃこなめし ★さけのしおこうじやき ★わふうにくだんごスープ	★鮭 豚ひき肉 ★卵 みそ 豆腐 ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米こうじ じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	ごま油	もみ菜 にんじん 大根 生姜 ねぎ 白菜	562	29.9
25	火	ビーンズカレーピラフ ★スパニッシュオムレツ かぶとベーコンのスープ	豚肉 大豆 ベーコン ★卵 レンズ豆 ★牛乳	米 大麦 じゃが芋 パン粉	バター 米油 オリーブ油	にんじん バセリ かぶ(葉) たまねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく かぶ キャベツ	560	24.4
26	水	ほうれんそうのクリームスパゲティ ブロッコリーのガーリックソテー スイートパンプキン	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ クリーム	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖	オリーブ油 米油 バター	にんじん ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ にんにく たまねぎ しめじ コーン	660	24.5
27	木	むぎごはん ★てづくりのりたまふりかけ あつあげのそぼろに ★あおなとえのきのあえもの	★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 でん粉	米油 ★白ごま ごま油 ★白すりごま	にんじん あさつき 小松菜 生姜 たまねぎ もやし えのきたけ にんにく	583	24.9
28	金	むぎごはん さんまのしょうがに こまつなのびたし わかめと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 米油		にんじん 小松菜 生姜 キャベツ 大根 ねぎ	593	24.3
31	月	ココアパン ラザニア かぼちゃのクリームスープ	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ベーコン ★牛乳 チーズ クリーム	ココアパン マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油 バター	にんじん バセリ かぼちゃ たまねぎ にんにく 生姜 コーン	604	23.3

※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。