



令和4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 | | | | | |
| 1 | 火 | ★ちゅうかどん もやしとこまつなのじゃこサラダ くだもの(シャインマスカット) | 豚肉 ★いか かまぼこ ★うずら卵 | ★牛乳 ちりめんじゃこ | 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 | 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ もやし キャベツ ぶどう | 533 | 24.0 |
| 2 | 水 | ふきよせとりおこわ ★さわらのごまみそやき いもだんごじる | とり肉 油揚げ さわら みそ なると豆腐 | ★牛乳 | 米 もち米 さつまい 砂糖 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく | 米油 ★ごま | にんじん さやいんげん 小松菜 | しめじ 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ | 596 | 29.9 |
| 4 | 金 | ★まめチャーハン ぼうぎょうざ チンゲンサイのちゅうかスープ | 大豆 豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉 | ★牛乳 | 米 大麦 砂糖 ぎょうざの皮 じゃが芋 | ごま油 米油 | にんじん なら チンゲンサイ | 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ | 555 | 24.1 |
| 8 | 火 | だいずいりひじきごはん ★ししゃものかおりあげ こんさいとなまあげのもの | 豚肉 油揚げ 大豆 とり肉 厚揚げ | ひじき ★牛乳 ★ししゃも | 米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉 | 米油 | にんじん さやいんげん | 生姜 大根 れんこん ごぼう | 586 | 24.9 |
| 9 | 水 | チキンライス ★ねりまさんキャベツ たっぷりミートローフ パイザンヌスープ | とり肉 豚ひき肉 ★卵 ベーコン | ★牛乳 | 米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋 | 米油 | トマトジュース にんじん 小松菜 | たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ セロリー にんにく 大根 | 602 | 27.6 |
| 10 | 木 | はつがげんまいりごはん ぶたにくのみそだれ やさいのいために こまつなとだいこんのみそじる | 豚肉 みそ ベーコン さつまい揚げ 油揚げ | ★牛乳 | 米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく | 米油 ごま油 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 生姜 ねぎ ごぼう れんこん 大根 しめじ | 649 | 27.3 |
| 11 | 金 | バジルトースト チリコンカン ごぼうチップスサラダ | ベーコン 豚ひき肉 大豆 金時豆 | ★牛乳 | 国内産小麦粉パ ン じゃが芋 米粉 マカロニ 砂糖 | マーガリン 米油 ごま油 | にんじん トマトピューレ パセリ 水菜 | にんにく 生姜 たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ ごぼう | 537 | 22.5 |
| 14 | 月 | むぎごはん ★てづくりじゃこつくだに にくじゃが やさいのうめあえ | かつお節 豚肉 さつまい揚げ | ★牛乳 ちりめんじゃこ | 米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき | ★白ごま 米油 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 切干大根 生姜 たまねぎ 白菜 もやし 梅干し | 554 | 22.6 |
| 15 | 火 | 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 | 豚ひき肉 大豆 ゼラチン | チーズ ★牛乳 寒天 | 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 みかん缶 桃缶 パインアップル缶 | 648 | 27.0 |
| 16 | 水 | しせんみそとうふどん ワンタンスープ | 豚肉 みそ 豆腐 | ★牛乳 | 米 大麦 砂糖 でん粉 ウェーブワンタ ン | 米油 ごま油 | にんじん チンゲンサイ 小松菜 | にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 ねぎ もやし | 578 | 26.9 |
| 17 | 木 | キーマカレー ブロッコリーとコーンのサラダ ★くだもの(りんご) | 牛ミンチ 豚ひき肉 レンズ豆 | チーズ ★牛乳 | 米 大麦 砂糖 | 米油 | にんじん ブロッコリー | 生姜 にんにく たまねぎ レーズン グリーンピース キャベツ コーン ★りんご | 644 | 23.1 |
| 18 | 金 | むぎごはん かつおのいそふうみ じゃこみずなのサラダ ★のっぺいじる | かつお みそ とり肉 油揚げ | ★牛乳 青のり ちりめんじゃこ | 米 大麦 片栗粉 砂糖 ★里芋 こんにゃく ちくわぶ | 油 ごま油 | にんじん 水菜 | 生姜 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ | 619 | 34.3 |
| 21 | 月 | あしたばパン ★パンプキンオムレツ だいずとやさいのトマトスープ ココアムース | 豚ひき肉 ★卵 ベーコン 大豆 ゼラチン | ★牛乳 クリーム 寒天 | あしたばパン マカロニ 砂糖 | 米油 | かぼちゃ にんじん トマト缶 | マッシュルーム にんにく セロリー たまねぎ キャベツ | 569 | 24.3 |
| 22 | 火 | ★ごこくわかめごはん ★さといもいりわふうコロケ ごもくじる | 豚ひき肉 鶏もも 油揚げ | 炊き込みわかめ の素 ★牛乳 | 米 五穀米 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 でん粉 | ★白ごま 米油 | にんじん 小松菜 | 生姜 たまねぎ ねぎ 大根 しめじ 白菜 | 576 | 20.0 |
| 24 | 木 | むぎごはん ぎんだらのさいきょうやき キャベツとあおなのおかかあえ じゃがいもとわかめのみそじる | 銀だら みそ かつお節 油揚げ | ★牛乳 わかめ | 米 大麦 砂糖 じゃが芋 | ごま油 | 小松菜 にんじん | キャベツ きゅうり 大根 ねぎ | 578 | 22.9 |
| 25 | 金 | ★やさいたっぷりとうにゅうタンメン ★だいずとさつまいものごまからめ くだもの(みかん) | 豚肉 ★うずら卵 ★豆乳 大豆 | ★牛乳 | 中華めん 片栗粉 さつまい 砂糖 | ごま油 油 ★白ごま | にんじん チンゲンサイ | 生姜 しめじ キャベツ もやし みかん | 655 | 26.0 |
| 28 | 月 | こぎつねごはん ★さけのこうみやき とんじる | 豚ひき肉 油揚げ ★鮭 豚肉 豆腐 みそ | ★牛乳 | 米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 | 米油 ★ごま | にんじん あさつき 小松菜 | 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ | 551 | 31.4 |
| 29 | 火 | だいずいりなめし すきやきふうにくどうふ ★キャベツともやしのあえもの | 大豆 牛肉 焼き豆腐 | ★牛乳 | 米 大麦 しらたき 砂糖 | ごま油 米油 ★白すりごま | もみ菜 にんじん 春菊 小松菜 | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ もやし キャベツ | 570 | 23.3 |
| 30 | 水 | キャベツのホイコーローどん ★はるさめサラダ | 豚肉 厚揚げ ハム | ★牛乳 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 | 米油 ごま油 ★白すりごま | ピーマン にんじん | 生姜 にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり | 554 | 20.7 |

※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。