



令和5年 2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	緑のたべもの	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	水	あつあげいりホイコーローどん ★はるさめサラダ	豚肉 厚揚げ みそ ★牛乳	米 大麦 春雨 砂糖	米油 ごま油 ★白すりごま	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 もやし きゅうり	591	23.0
2	木	むぎごはん ★てづくりふりかけ にくどうふ やさいのツナあえ	かつお節 牛肉 豆腐 まぐろ ★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 でん粉	★白ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 小松菜 にんにく ねぎ たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	601	26.9
3	金	だいずおこわ ★いわしのかばやき とんじる	とり肉 大豆 油揚げ いわし 豚肉 豆腐 みそ ★牛乳	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ★白ごま	にんじん あさつき 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	680	34.1
6	月	むぎごはん ぎんさわらのさいきょうやき ★なのはなのやくみあえ ごもくじる	さわら 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 ごま油	かきな にんじん キャベツ コーン 生姜 にんにく ねぎ 大根 しめじ 白菜	561	27.2
7	火	じゃこなめし ★とうふハンバーグおろしソース とうにゅうじたてやさしいる	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 豚肉 油揚げ みそ ★豆乳 ちりめんじゃこ ★牛乳	米 大麦 砂糖 パン粉 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米油	もみ菜 にんじん あさつき 小松菜 たまねぎ 生姜 大根 えのきたけ ごぼう ねぎ 白菜	560	26.7
8	水	あしたばパン ★エビマカロニグラタン だいずとやさいのトマトスープ	ベーコン ウインナー 大豆 とり肉 ★えび ★牛乳 チーズ	あしたばパン 小麦粉 マカロニ パン粉	米油 バター	にんじん トマト缶 パセリ にんにく セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム	616	27.4
9	木	ふじのみやふうやきそば ★レタスとたまごのスープ くだもの(いちご)	豚肉 かつお節 ベーコン ★卵 いりこ 青のり ★牛乳	中華めん 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 でん粉	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ パセリ 生姜 キャベツ もやし レタス コーン いちご	608	23.8
10	金	むぎごはん ★さけのオニオンソース ★ゆばいりちゅうかサラダ ★チンゲンサイとしめじのスープ	★鮭 ★湯葉 とり肉 ★卵 ★牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 ★ごま	パセリ 小松菜 にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ 生姜 しめじ	602	26.1
13	月	★ちゅうかどん あおのりピーズポテト フルーツポンチ	豚肉 ★いか かまぼこ ★うずら卵 大豆 ★牛乳 青のり 寒天	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ 白菜 きくらげ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	640	23.5
14	火	ほうれんそうのクリームスパゲティ はなやさいとコーンのサラダ ★チョコレートマフィン	とり肉 ベーコン ★卵 牛乳 パルメザンチー ズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコレート	オリーブ油 米油 バター	にんじん ほうれん草 赤ピーマン ブロッコリー にんにく セロリー たまねぎ えのきたけ キャベツ カリフラワー コーン	689	24.9
15	水	セルフフィッシュバーガー ポークビーンズ くだもの(はるみ)	たら 豚肉 ベーコン 大豆 ★牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	マーガリン 米油	にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ たまねぎ はるみ	615	31.6
16	木	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 ★チャプチェ	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 春雨	★ごま 米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん いら にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ	578	22.6
17	金	むぎごはん にざかな ★くきわかめのきんぴら こまつなとじゃがいものみそしる	金目だい 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉 しらたき じゃが芋	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜 生姜 ごぼう ねぎ	560	26.3
20	月	わかめごはん ★ししゃものごまごろもやき さつまいもとあつあげのもの	★卵 豚ひき肉 厚揚げ 炊き込みわかめ の素 ★牛乳 ★ししゃも 青のり	米 大麦 パン粉 小麦粉 さつま芋 砂糖 でん粉	米油 ★白ごま	にんじん さやいんげん 生姜 たまねぎ	644	23.3
21	火	しんかけいかレートースト ポトフ ★すりおろしりんごゼリー	鶏ひき肉 レンズ豆 豚肉 ウインナー いんげん豆 チーズ ★牛乳 アガー	食パン パン粉 じゃが芋 砂糖	米油	にんじん トマト缶 パセリ ねぎ たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ りんごジュース ★りんご	565	26.4
22	水	★キムチチャーハン トックスープ ★じゃことやさいのじゃがいもチヂミ	豚肉 ★卵 とり肉 豆腐 ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 トック じゃが芋 上新粉 砂糖	米油 ごま油 ★白すりごま	チンゲンサイ にんじん 水菜 いら こねぎ キムチ(7/14) -27 品不使用) 白菜 干しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく	577	22.2
24	金	チキンライス ★はるやさいのオムレツ カブいりやさいスープ	とり肉 豚ひき肉 ★卵 ベーコン ★牛乳 クリーム	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	トマトジュース にんじん なばな かぶ(葉) 小松菜 たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース セロリー にんにく かぶ	595	25.3
27	月	バターコーンチキンカレー きりぼしだいこんいり わかめサラダ くだもの(デコボン)	鶏もも ★牛乳 わかめ	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリー れんこん コーン 切干大根 キャベツ きゅうり デコボン	651	18.8
28	火	むぎごはん ぶりのてりやき うどとぶたにくのすみそあえ のっぺいじる	ぶり 豚肉 みそ 油揚げ ★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ でん粉	米油	水菜 にんじん 小松菜 生姜 うど もやし 大根 ねぎ	607	29.6