



令和5年 3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のになる		おもに体の調子を整えるものになる			
1	水	キャベツのホイコーローどん ★はるさめサラダ ★スイートポテト	豚肉 ★卵	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 さつま芋	米油 ごま油 ★白すりごま バター	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	633	22.6
2	木	ツナピラフ じゃがいもとひきにくのかさねやき ほうれんそうとベーコンのスープ	まぐろ 豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ベーコン	★牛乳 チーズ	米 大麦 ジャが芋 小麦粉	バター 米油	にんじん パセリ トマトピューレ 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 かぶ キャベツ	627	23.6
3	金	★ちらしずし あつあげとはるやさいのにも ももとカルピスの2しよくゼリー	ひな祭り 油揚げ ★えび あなご ★卵 とり肉 厚揚げ ゼラチン	しらす干しのり ★牛乳 寒天 アガー	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 カルピス	ごま油	にんじん さやえんどう なばな	干しいたけ かんぴょう れんこん たけのこ 桃缶 桃ジュース	600	26.1
6	月	むぎごはん たいのわふうあんかけ やさいのツナあえ ほうれんそうとじゃがいものみそしる	たい まぐろ 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 きゅうり キャベツ ねぎ	605	28.0
7	火	★まめチャーハン とびうおいりあげぎょうざ わかめスープ	大豆 豚肉 ★卵 とり肉 豚ひき肉 むろあじ	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 米油	にんじん チンゲンサイ にら	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ	610	25.4
8	水	むぎごはん のりのつくだに ★ししゃものねぎソース しんじゃがいものそぼろに	豚ひき肉	★牛乳 のり ★ししゃも	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 しらたき	油 米油	にんじん さやいんげん	ねぎ 生姜 たまねぎ	590	22.3
9	木	みそラーメン ★うずらのたまご ★だいずとさつまいものごまからめ	みそ 豚肉 ★うずら卵 大豆	★牛乳	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋	米油 ごま油 油 ★白ごま	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	613	25.0
10	金	ビーンズシチューライス ハニーサラダ くだもの(せとか)	牛肉 ベーコン 大豆 ハム	★牛乳	米 大麦 ジャが芋 小麦粉 はちみつ	米油 バター	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ 白菜 きゅうり キャベツ せとか	637	22.6
13	月	むぎごはん さかなのさいきょうやき ★やさいのごまあえ さわにわん	銀だら みそ 豚肉	★牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉	★白すりごま ★白ごま	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 干しいたけ たけのこ 大根 えのきたけ	562	23.1
14	火	ドレッシング クト やさいたっぷりキーマカレー シーザーサラダ くだもの(いちご)	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 ベーコン	★コーヒー牛乳 チーズ クリーム ヨーグルト	米 大麦 小麦粉 食パン 砂糖	米油 バター オリーブ油	赤ピーマン ピーマン にんじん 水菜	にんにく 生姜 たまねぎ なす レーズン オレンジジュース りんごジュース キャベツ きゅうり いちご	643	22.0
15	水	むぎごはん ★ハンバーグ/ひとくちヒレカツ ★あおなとえのきのからしあえ こまつなどだいこんのみそしる	豚ひき肉 豚肉 牛ミンチ レンズ豆 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	米 大麦 パン粉 砂糖	ごま油 ★白ごま	トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ えのきたけ 大根 ねぎ	641	29.4
16	木	マーボー豆腐どん キャベツとあおなのおかかあえ サイダーフルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 豆腐 かつお節	★牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 でん粉 ジュース	米油 ごま油	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶 ｸﾞﾗﾊﾞｰﾘｰｼﾞｭｰｽ	616	22.1
17	金	きなこあげパン はるやさいのポトフ だいずいりサラダ	きな粉 豚肉 ソーセージ 大豆	★牛乳 わかめ	ねじりパン 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	560	23.1
20	月	ねりまスパゲティ こまつなとコーンのサラダ ★キャロットカップケーキ	まぐろ ★卵	のり ★牛乳 クリーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 バター	あさつき にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 キャベツ コーン にんにく オレンジジュース	624	23.1
22	水	★おせきはん とりにくのからあげ いそかあえ よしのじる	小豆 とり肉 油揚げ かまぼこ	★牛乳 のり	もち米 米 片栗粉 小麦粉 こんにやく 焼きふ うどん	★黒ごま油 ごま油	にんじん 小松菜 みつば	生姜 もやし 大根 ねぎ	614	26.5

※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。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
3月の平均	612	15.9 % (24.3g)	32.1 % (21.8g)	334	92	2.3	302	0.38	0.48	33	6.6	2.5