



令和5年 6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	木	★とうふのごもくいためどん ★きりほしだいこんのナムル	豚肉 豆腐 ★牛乳 ★うずら卵	米 大麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん しょうが チンゲンサイ だけのこ 干しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ	550	23.3	
2	金	だいすいりなめし ★ししゃものみりんやき ぶたにくとなまあげのもの	大豆 豚肉 ★牛乳 厚揚げ ★ししゃも	米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	もみ菜 にんじん しょうが たまねぎ ざやいんげん 干しいたけ	556	23.9	
5	月	ぶたすきどん わふうサラダ くだもの（アンデスメロン）	豚肉 かまぼこ ★牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこのり	米 大麦 しらたき 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 小松菜 たまねぎ ごぼう こねぎ えのきたけ キャベツ もやし メロン	573	25.3	
6	火	★キムチチャーハン ぼうぎょうざ わかめいりちゅうかスープ	ベーコン ★卵 ★牛乳 わかめ 豚ひき肉 とり肉	米 大麦 ぎょうざの皮 じゃが芋	チンゲンサイ 米油 ごま油 にら にんじん	555	22.4	
7	水	チキンピラフ ★ねりまキャベツたっぷりミートローフ パイザンヌスープ	鶏もも 豚ひき肉 ★牛乳 ★卵 とり肉 ベーコン	米 大麦 パン粉 じゃが芋	にんじん パセリ 米油 小松菜	592	27.5	
8	木	★ジャージャーめん ★だいずとさつまいものごまからめ	練馬産ねり丸キャベツ 【練馬区一斉キャベツの日】		中華めん 砂糖 米油 ごま油 片栗粉 さつま芋 ★白すりごま ★黒すりごま 油 ★白ごま	にんじん	630	25.8
9	金	★いわしのかばやきどん やさいのうめあえ わかめととうふのみそしる	いわし 豆腐 みそ ★牛乳 わかめ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉	小松菜 にんじん 白菜 もやし 梅干し 大根 ねぎ	578	24.9	
12	月	★ビビンバ ★たまごいりトックスープ	豚ひき肉 油揚げ ★牛乳 とり肉 豆腐 ★卵	米 大麦 砂糖 でん粉 トック	にんじん しょうが ほうれん草 水菜 たまねぎ セロリー 大根	573	23.4	
13	火	むぎごはん ちりめんさんしょう ★とうふハンバーグおろしソース みそけんちんじる	豚ひき肉 ★牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ちりめんじゃこ ★卵 みそ	米 大麦 みずあめ 砂糖 パン粉 ごんにやく じゃが芋	あさつき たまねぎ しょうが にんじん 小松菜 大根 えのきたけ ごぼう ねぎ	577	26.9	
14	水	ココアパン ★トマトとチーズのオムレツ パスタスープ	とり肉 豚ひき肉 ★牛乳 チーズ ★卵	ココアパン 米油 バター じゃが芋 マカロニ	にんじん 小松菜 にんにく トマト パセリ たまねぎ	516	27.1	
15	木	ビーンズカレーピラフ サーモンチャウダー あじさいゼリー	豚肉 大豆 ★牛乳 チーズ レンズ豆 クリーム 寒天 ベーコン 鮭	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 カルピス	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム しょうが コーン ぶどうジュース	602	23.9	
16	金	ごもくうどん ★ちくわのいそべあげ さつまいものてんぷら	豚肉 油揚げ ★牛乳 青のり かまぼこ ★竹輪	うどん でん粉 小麦粉 さつま芋	にんじん 白菜 ほうれん草 干しいたけ ねぎ	590	24.2	
19	月	★たかなごはん ★タイピーエン ★にぎすのからあげ	ベーコン 豚肉 ★牛乳 えひ ★いか かまぼこ ★うずら卵 ★にぎす	米 大麦 春雨 片栗粉	高菜漬 にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ だけのこ 白菜 キャベツ	545	25.0	
20	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 ★こんにや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 こんにやく	にんじん しょうが 小松菜 たまねぎ キャベツ	539	20.6	
21	水	まるパン しろインゲンまめのコロッケ ミネストローネ	豚ひき肉 ★牛乳 いんげん豆 ベーコン 大豆	丸パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ	にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ セロリー キャベツ	552	21.3	
22	木	ごぼういりドライカレー ハニーサラダ くだもの（クインシーメロン）	豚ひき肉 チーズ ★牛乳 レンズ豆 大豆	米 大麦 小麦粉 砂糖 はちみつ	にんじん しょうが ピーマン たまねぎ 白菜 きゅうり キャベツ メロン	600	21.5	
23	金	むぎごはん さばのトウバンジャンやき こまつなのびだし あおさいりみそしる	さば 油揚げ 豆腐 ★牛乳 あおさ みそ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	にんじん しょうが 小松菜 にんにく キャベツ	574	27.7	
26	月	むぎごはん ★たまごやきのあますあんかけ ★とうふとはくさいのちゅうかふうスープ	豚ひき肉 ★卵 ★牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉	にら にんじん たまねぎ 小松菜 干しいたけ にんにく しょうが 白菜 ねぎ	580	25.8	
27	火	ミルクパン パンネのミートソースグラタン ★ほうれんそうとたまごのスープ	豚ひき肉 ★牛乳 クリーム レンズ豆 チーズ ベーコン ★卵	ミルクパン 米油 バター マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 でん粉	にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトジュース パセリ ほうれん草 キャベツ コーン	568	25.3	
28	水	コーンちゃめし ★さんがやき とんじる	あじ 鶏ひき肉 ★牛乳 豆腐 ★卵 みそ 豚肉 油揚げ	米 大麦 こんにやく じゃが芋	にんじん しょうが 小松菜 コーン ねぎ ごぼう 大根	552	29.3	
29	木	マーボーとうふどん だいすいりサラダ	豚ひき肉 みそ ★牛乳 わかめ 豆腐 大豆	米 大麦 砂糖 でん粉	にら にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ だけのこ きゅうり もやし	583	23.8	
30	金	もちむぎいりひじきごはん アジフライ とうがんのみそしる	豚肉 油揚げ あじ ★牛乳 とり肉 豆腐 みそ 豆腐 牛乳	米 もち麦 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん 小松菜 とうがん ねぎ	608	29.0	

※食材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。