



令和5年 9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とになる		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とになる			
4	月	★ジャージャーめん カルピスポンチ	豚ひき肉	★牛乳 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉 カルピス ジュース	米油 ごま油 ★白すりごま ★黒すりごま	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ だけのこ 干しいたけ みかん缶 パイナップル缶 桃缶	597	23.8
5	火	ポークカレーライス もやしとこまつなのじゃこサラダ	豚肉	★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 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ セロリー もやし キャベツ	595	21.7
6	水	くろざとうパン じゃがいもとひきにくのかさねやき カブいりやさいスープ	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 とり肉 ベーコン	★牛乳 チーズ	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 マカロニ	米油 バター	にんじん トマトピューレ かぶ(葉) 小松菜	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ かぶ	554	25.3
7	木	★かんこくふうすきやき(ブルコギ)どん ★あおなとにんじんのナムル くだもの(なし)	豚肉	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★ごま ★白ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン なら 小松菜	たまねぎ もやし ★りんご にんにく 生姜 ねぎ なし	552	21.2
8	金	★わかめごはん ★わふうレンコンバーグ ★こんさいのごまじる きくのはなはいり フルーツゼリー	豚ひき肉 豆腐 ★卵 みそ ゼラチン	炊き込みわかめ の素 ★牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 ジュース	★白ごま ごま油 ★白すりごま	こねぎ にんじん 小松菜	れんこん 干しいたけ たまねぎ ごぼう 白菜 大根 ねぎ 菊 みかん缶 桃缶 パイナップル缶	603	23.5
11	月	★さんまのかばやきどん いそかあえ ほうれんそうのみそしる	さんま 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 のり	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ★白ごま ごま油	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし 大根 ねぎ	670	26.2
12	火	じゃこチャーハン ぼうぎょうざ ★わかめとたまごのスープ	なると 豚肉 豚ひき肉 豆腐 ★卵	しらす干し ★牛乳 わかめ	米 大麦 ぎょうざの皮 じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油 米ぬか油	にんじん こねぎ なら 小松菜	ねぎ キャベツ にんにく 生姜 えのきたけ 干しいたけ	555	26.0
13	水	むぎごはん のりのつくだに にくじゃが ★パンパンジーサラダ	豚肉 さつま揚げ とり肉 みそ	★牛乳 のり	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき	米油 ★ごま ごま油	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ もやし きゅうり ねぎ にんにく	588	24.0
14	木	★とうふのごもくいためどん ★こんにやくいりちゅうかサラダ くだもの(きょうぼう)	豚肉 豆腐 ★うずら卵	★牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにやく	米ぬか油 ごま油 ★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 キャベツ きゅうり ぶどう	544	22.5
15	金	チキンライス ★キャベツのキッシュふう ほうれんそうとベーコンのスープ	とり肉 ベーコン ★卵	★牛乳 生クリーム チーズ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 米ぬか油	トマトジュース にんじん ほうれん草	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 生姜	601	22.1
19	火	むぎごはん さばのみそに ★やさしいごまあえ ごもくじる	さば 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 ★白ごま	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ 白菜	597	27.7
20	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	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	529	21.6
21	木	むぎごはん てっかみそ ★ひじきいりあつやきたまご みそけんちんじる	みそ 大豆 豚ひき肉 ★卵 豆腐	★牛乳 ひじき	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	613	27.0
22	金	じゃこなめし ★ししゃものかおりあげ ぶたにくとなまあげのもの	豚肉 厚揚げ	ちりめんじゃこ ★牛乳 ★ししゃも	米 大麦 片栗粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	ごま油 米油	もみ菜 にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ	583	24.2
25	月	★こうやどうふのたまごとじどん いろどりきんぴら ゆうやけゼリー	高野豆腐 豚肉 ★卵 ベーコン	★牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にんじん 葉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しめじ ごぼう れんこん オレンジジュース	591	22.2
26	火	★ナスのミートスパゲティ ★グリーンサラダ 「えんぴつつてんぷら」 (さつまいものつつみあげ)	牛ミンチ 豚ひき肉 みそ ハム	チーズ ★牛乳 クリーム	スパゲティ 砂糖 さつま芋 しゅうまいの皮	オリーブ油 米油 バター	パセリ粉 トマトピューレ トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ★なす きゅうり キャベツ ★りんご	672	23.5
27	水	ツナピラフ タンドリーチキン インゲンまめとやさしいのトマトスープ	まぐろ とり肉 ベーコン いんげん豆	★牛乳 ヨーグルト	米 大麦 マカロニ	バター 米油	にんじん パセリ トマト缶	マッシュルーム たまねぎ コーン にんにく セロリー キャベツ	572	24.4
28	木	むぎごはん ★てつくりじゃこつくだに にくどうふ ★あおなとえのきのあえもの	かつお節 豚肉 豆腐	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 でん粉	★白ごま 米ぬか油 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 小松菜	切干大根 にんにく ねぎ たまねぎ しめじ もやし えのきたけ	589	26.6
29	金	★さつまいもごはん さわらのねぎみそやき のっぺいじる つきみだんごみたらしふう	さわら みそ とり肉 油揚げ	★牛乳	米 もち米 さつま芋 砂糖 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉 白玉粉 上新粉	★黒ごま	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 大根	615	26.1

※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。