



令和5年 10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		
2	月	むぎごはん だいずとじゃこのごまがらめ メダイのつみれじる もやしとこまつなのからしあえ	大豆 めだい とり肉 みそ ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく 米油 ★白ごま ごま油 ★白すりごま	にんじん 小松菜 大根 ねぎ 生姜 もやし にんにく	586	26.3
3	火	ゆかりごはん ★ぎせいどうふ はくさいとあぶらあげのみそしる	豚ひき肉 豆腐 ★卵 油揚げ みそ ★牛乳	米 大麦 砂糖 米油	にんじん こねぎ 小松菜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ 白菜	546	24.1
4	水	むぎごはん あげニシンのみぞれに ★かきたまじる	にしん とり肉 豆腐 ★卵 ★牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 米油	にんじん ほうれん草 生姜 大根 ねぎ	586	25.3
5	木	★あつあげのごもくいためどん ★きゅうりとあおなのナムル くだもの (シャインマスカット)	豚肉 厚揚げ ★うずら卵 ハム ★牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ★ごま	にんじん チンゲンサイ 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし ぶどう	603	25.4
6	金	あきやさいのドライカレー コールスローサラダ つぶつぶみかんゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ ★牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 バター 米油	にんじん かぼちゃ セロリー にんにく 生姜 たまねぎ れんこん しめじ キャベツ きゅうり みかんジュース みかん缶	645	21.7
11	水	ココアパン ラザニア かぼちゃのクリームスープ	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ベーコン ★牛乳 チーズ クリーム	ココアパン マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉 米油 バター	にんじん パセリ かぼちゃ たまねぎ にんにく 生姜 コーン	604	23.2
12	木	むぎごはん ほっけのやきざかな あつあげとこまつなのオイスターいため わかめとじゃがいものみそしる	ほっけ 豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ ★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん 小松菜 もやし 生姜 大根 ねぎ	541	28.2
13	金	★にらたまチャーハン ★しんじゅだんご チンゲンサイのちゅうかスープ	焼き豚 ★卵 なると 豚ひき肉 ベーコン 豆腐 ★牛乳	米 大麦 パン粉 もち米 米油 ごま油	にんじん にら チンゲンサイ ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 大根 きくらげ えのきたけ	581	26.2
16	月	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 ★だいずもやしのナムル	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 ★ごま 米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 たまねぎ もやし ねぎ	551	21.1
17	火	むぎごはん さばのトウバンジャンやき ★くわかめのきんぴら いものこじる	とり肉 油揚げ さば 豚肉 ★牛乳 わかめ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖 しらたき 米油 ★白ごま ごま油	こねぎ にんじん さやいんげん しめじ 大根 ねぎ 生姜 にんにく ごぼう	560	26.4
18	水	みそラーメン ★うずらのたまご あおりのピーズポテト	みそ 豚肉 ★うずら卵 大豆 ★牛乳 青のり	中華めん 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	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	596	24.8
19	木	ピーズシチューライス じゃこサラダ くだもの (かき)	豚肉 ベーコン 大豆 ★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 トマトピューレ トマト缶 小松菜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし 柿	637	23.6
20	金	きのこおこわ ★あぶらあげのにくづめやき とんじる	とり肉 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 みそ ★牛乳 チーズ	米 もち米 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん あさつき 小松菜 エリンギ しめじ コーン たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう 大根 ねぎ	605	30.9
23	月	ピーズカレーピラフ ★スパニッシュオムレツ パイザンヌスープ	豚肉 大豆 豚ひき肉 ベーコン ★卵 レンズ豆 とり肉 ★牛乳	米 大麦 じゃが芋 パン粉 米油 バター 米油 オリーブ油	にんじん パセリ 小松菜 たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく 大根	564	27.2
24	火	むぎごはん ★てづくりのりたまふりかけ なまあげのそぼろに ★あおなとえのきのあえもの	★卵 かつお節 豚ひき肉 厚揚げ ★牛乳 青のり	米 大麦 砂糖 しらたき でん粉 米油 ★白ごま ごま油 ★白すりごま	にんじん あさつき 小松菜 生姜 たまねぎ もやし えのきたけ にんにく	583	24.9
25	水	セルフフィッシュバーガー かぶのミネストローネ ★くだもの (りんご)	たら ベーコン レンズ豆 ★牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ 米油 マーガリン バター	にんじん トマト缶 パセリ かぶ たまねぎ ★りんご	554	24.0
26	木	マーボーどうふどん ★はるさめサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨 米油 ごま油 ★白すりごま	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 もやし きゅうり	559	22.2
27	金	ふきよせごはん さわらのさいきょうやき つきみじる	とり肉 油揚げ さわら みそ ★牛乳	米 もち米 さつま芋 砂糖 白玉粉 米油	にんじん さやいんげん かぼちゃ ほうれん草 しめじ 大根 白菜 ねぎ	587	27.1
30	月	まめわかごはん ★ししゃものねぎソース さつまいもとあつあげのにももの	大豆 豚ひき肉 厚揚げ 炊き込みわかめ の素 ★牛乳 ★ししゃも	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつま芋 でん粉 油 米油	にんじん さやいんげん ねぎ 生姜 たまねぎ	657	24.4
31	火	ほうれんそうの クリームスパゲティ ブロッコリーの ガーリックソテー スイートパンプキン	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ クリーム	スパゲティ 小麦粉 さつま芋 砂糖 米 もち米 澱 粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 竹輪 ふ 米油	にんじん ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ にんにく たまねぎ しめじ コーン	660	24.5

※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。