



令和5年 11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 おもに体をつくるもとになる		黄色のたべもの おもにエネルギーのもとになる		緑の食べもの おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー kcal	たんぱく 質g
1	水	★ちゅうかどん わかめスープ	豚肉 ★いか かまぼこ ★うすら卵 とり肉	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 でん粉	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 ねぎ	523	23.6
2	木	むぎごはん ★てづくりじゃこつくだに にくじゃが やさいのうめあえ	かつお節 豚肉 さつま揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき	★白ごま 米油	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 生姜 たまねぎ 白菜 もやし 梅干し	554	22.6
6	月	★おやこどん のっぺいじる	とり肉 かまぼこ ★卵 豚肉 油揚げ	★牛乳	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ちくわぶ でん粉	米油	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ グリーンピース 大根	561	26.6
7	火	ふきよせとりおこわ さけのたつたあげ いもじる	とり肉 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐	★牛乳	米 もち米 さつま芋 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく 里芋	米油 油 ごま油	にんじん さやいんげん	しめじ 生姜 ごぼう まいたけ ねぎ	586	27.7
8	水	ねりまんキャベツの ホイコーローどん ★はるさめサラダ ★すりおろしりんごゼリー	豚肉 厚揚げ ハム	★牛乳 アガー	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	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 りんごジュース ★りんご	598	20.7
9	木	だいずいりひじきごはん ★ししゃものかおりあげ こんさいとなまあげのもの	豚肉 油揚げ 大豆 とり肉 厚揚げ	ひじき ★牛乳 ★ししゃも	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉	米油	にんじん さやいんげん	生姜 大根 れんこん ごぼう	586	24.9
10	金	★やさいたっぷりとうにゅうタンメン ★だいずとさつまいものごまからめ くだもの(みかん)	豚肉 ★うすら卵 豆乳 大豆	★牛乳	中華めん 片栗粉 さつま芋 砂糖	ごま油 油 ★白ごま	にんじん チンゲンサイ	生姜 しめじ キャベツ もやし みかん	655	26.0
13	月	きのこピラフ ★キャベツいりミートローフ パスタスープ	とり肉 豚ひき肉 ★卵	★牛乳	米 大麦 バン粉 じゃが芋 マカロニ	バター 米油	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ しめじ しいたけ コーン キャベツ グリーンピース にんにく	599	28.8
14	火	むぎごはん はがつおのいそふうみ じゃことみずなのサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる	かつお みそ 油揚げ 豆腐	★牛乳 青のり ちりめんじゃこ わかめ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	にんじん 水菜	生姜 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	612	34.0
15	水	キーマカレー じゃがいもとやさいのスープ フルーツいりサイダーゼリー	牛ミンチ 豚ひき肉 レンズ豆 ゼラチン	チーズ ★牛乳 寒天	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ジュース	米油	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ レーズン グリーンピース みかん缶 桃缶 パイナップル缶	656	23.7
16	木	しせんどうふどん チンゲンサイのちゅうかスープ	豚肉 豆腐 とり肉	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 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 たまねぎ 干しいたけ ねぎ	515	21.8
17	金	まるパン マカロニグラタン あおなとベーコンのスープ	とり肉 ベーコン	★牛乳 チーズ	丸パン 小麦粉 マカロニ バン粉 じゃが芋	米油 バター	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく キャベツ	559	22.8
20	月	★まめチャーハン ★わかさぎのチリソース ワンタンスープ	大豆 豚肉 ★卵	★牛乳 ★わかさぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 ウェーブワンタン	ごま油 米油	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 もやし	562	24.1
21	火	スパゲティミートピーンズ もやしとこまつなのじゃこサラダ ★くだもの(りんご)	豚ひき肉 大豆	チーズ ★牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー マッシュルーム もやし キャベツ ★りんご	616	28.5
22	水	★ごくわかめごはん さといもいりわふうコロック ごもくじる	豚ひき肉 鶏もも 油揚げ	炊き込みわかめ の素 ★牛乳	米 雑穀米 じゃが芋 里芋 こんにゃく 砂糖 マッシュポテト 小麦粉 バン粉 ちくわぶ でん粉	★白ごま 米油	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ 大根 しめじ 白菜	576	20.0
24	金	むぎごはん にぎかな(めばる) ★にくやさしいため わかめとじゃがいものみそしる	めばる 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 米油 ★白すりごま	にんじん ピーマン	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ もやし 大根	534	26.3
27	月	むぎごはん マーボーだいこん ★はくさいともやしのナムル	豚ひき肉 みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ ただのこ ねぎ 大根 白菜 もやし	545	20.8
28	火	こぎつねごはん ★サバのごまみそやき とんじる	豚ひき肉 油揚げ さば みそ 豚肉 豆腐	★牛乳	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ★ごま	にんじん あさつき 小松菜	生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	594	30.6
29	水	★フレンチトースト ポークピーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	★卵 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳	食パン 砂糖 粉糖 じゃが芋	バター 米油	にんじん トマトピューレ トマト缶 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	531	23.7
30	木	むぎごはん てっかみそ すきやきふうにくどうふ ★キャベツともやしのあえもの	みそ 大豆 豚肉 焼き豆腐	★牛乳	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん 春菊 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ もやし キャベツ	577	25.4

※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。