



# 令和5年 12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とになる		おもに体の調子を整えるものになる			
1	金	★ビビンバ トックスープ	豚ひき肉 油揚げ とり肉	★牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 トック	米油 ごま油 ★白ごま	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 白菜 しめじ ねぎ	561	23.4
4	月	ポークカレーライス ハニーサラダ	豚肉 ハム	★牛乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 はちみつ	米油 バター	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ セロリ 白菜 きゅうり キャベツ	609	19.9
5	火	ねりまだいこんスパゲティ にんじンドレッシングサラダ ★パンキンカップケーキ	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 かぼちゃ	たまねぎ 練馬大根 キャベツ コーン にんにく	667	24.1
6	水	★こうやどうふのたまごとじどん わふうサラダ	高野豆腐 豚肉 ★卵	★牛乳 ちりめんじゃこのり	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	538	23.3
7	木	だいすいりなめし さばのみそに みぞれじる	大豆 さば みそ 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油	もみ菜 にんじん ほうれん草	生姜 なめこ えのきたけ ねぎ 大根	601	28.1
8	金	★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	豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉	★牛乳 わかめ	米 大麦 ぎょうざの皮 じゃが芋	米油 ごま油	チンゲンサイ にら にんじん	キムチ(70g) -27品不使用 キャベツ にんにく 生姜 コーン ねぎ	545	23.2
11	月	むぎごはん ★わふうレンコンバーグ ★やさいのごまあえ いものこじる	豚ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 油揚げ	★牛乳	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 こんにゃく 里芋 じゃが芋	ごま油 ★白すりごま ★白ごま	こねぎ 小松菜 にんじん	れんこん 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ 大根 ねぎ	582	24.2
12	火	★あつあげのこもくいためこん ★きゅうりとあおなのナムル くだもの 「はやか」から「あいか」にへんこうになりました	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 だけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし オレンジ	590	25.6
13	水	みそけんちんうどん さつまいものてんぷら ちくわのいそべあげ	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 竹輪	★牛乳 青のり	うどん こんにゃく 里芋 さつまいも 小麦粉	米油	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ	642	25.3
14	木	むぎごはん さけのゆうあんやき いろどりきんぴら こまつなとあぶらあげのみそじる	鮭 ベーコン 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	ゆず ごぼう れんこん ねぎ	565	28.3
15	金	むぎごはん ★だいすいとじゃこのごまからめ じゃがいものそぼろに いそかあえ	大豆 豚ひき肉	★牛乳 ちりめんじゃこのり	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	米油 ★白ごま ごま油	にんじん ざやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ もやし 大根	571	23.3
18	月	チリピーズライス さつまいもサラダ くだもの(みかん)	豚ひき肉 大豆 ハム	チーズ ★牛乳	米 大麦 じゃが芋 砂糖 さつまいも	オリーブ油 米油	にんじん トマト缶 パセリ粉	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	621	23.0
19	火	★いわしのかばやきどん おひたし あおさいりみそじる	いわし かつお節 豆腐 油揚げ みそ	★牛乳 あおさ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油 ★ごま	小松菜 にんじん 白菜 もやし ねぎ	604	26.7	
20	水	ツナチーズトースト はくさいと マカロニのクリームに ゆずちゃゼリー	まぐろ とり肉 ゼラチン	チーズ ★牛乳 脱脂粉乳 寒天	胚芽パン マカロニ じゃが芋 小麦粉 砂糖 マーメイド	マヨネーズ (エッグフリー) 米油 バター	パセリ粉 にんじん	レモン たまねぎ しめじ 白菜	624	25.1
21	木	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ ★ししゃものごまごろもやき かぼちゃとあつあげのもの	かつお節 ★卵 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳 ひじき ちりめんじゃこのり ★ししゃも 青のり	米 大麦 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	★ごま 米油 ★白ごま	にんじん かぼちゃ ざやいんげん	生姜 たまねぎ	639	24.9
22	金	コーンピラフ ★ローストチキン かぶのミネストローネ	豚肉 とり肉 ベーコン	★コーヒー牛乳 【セレクト】	米 大麦 砂糖 マカロニ	バター 米油	にんじん パセリ トマト缶 かぶ(葉)	たまねぎ コーン にんにく ★りんご レモン かぶ	647	26.4
22	金	コーンピラフ ★ハンバーグステーキ かぶのミネストローネ	豚肉 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 レンズ豆 ★卵 ベーコン	★コーヒー牛乳 【セレクト】 牛乳	米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ	バター 米油	にんじん パセリ トマトピューレ トマト缶 かぶ(葉)	たまねぎ コーン にんにく 生姜 かぶ	668	26.4

※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。