



令和6年 2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のになる	おもに体の調子を整えるものになる		
1	木	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ なまあげのそぼろに ★こまつなとえのきのあえもの	かつお節 豚ひき肉 厚揚げ ★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 しらたき でん粉 ★ごま 米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん 生姜 たまねぎ あさつき 小松菜 もやし にんにく えのきたけ	552	23.6
2	金	だいずおこわ ★いわしのいしがきあげ とんじり 節分 メニュー	とり肉 大豆 油揚げいわし 豚肉 豆腐 みそ ★牛乳	米もち米 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃが芋 米油 ★黒ごま ★白ごま	にんじん 生姜 ごぼう 大根 あさつき 小松菜 ねぎ	693	32.2
5	月	ツナカレーピラフ ★はるやさいのオムレツ カブいりやさいスープ 立春 メニュー	まぐろ缶 豚ひき肉 ★卵 とり肉 ベーコン ★牛乳 クリーム	米 じゃが芋 オリーブ油 米油	にんじん パセリ たまねぎ コーン なばな セロリー かぶ(葉) にんにく かぶ 小松菜	562	24.5
6	火	★ごもくあんかけやきそば あおのりピーンスポテト くだもの(いちご)	豚肉 ★うすら卵 大豆 ★牛乳 青のり	中華めん 片栗粉 じゃが芋 米油 ごま油	にんじん 生姜 にんにく チンゲンサイ 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし いちご	596	23.8
7	水	むぎごはん にざかな(あかうお) ★くきわかめのきんぴら こまつなとじゃがいものみそしる	赤魚 豚肉 油揚げ豆腐 みそ ★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉 しらたき じゃが芋 米油 ★白ごま ごま油	にんじん 生姜 ごぼう ねぎ さやいんげん 小松菜	534	26.0
8	木	あつあげいりホイコーロどん ★チョレギサラダ	豚肉 厚揚げ みそ ★牛乳 のり	米 大麦 砂糖 米油 ごま油	にんじん 生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし ★りんご	572	23.4
9	金	あしたばパン マカロニグラタン だいずとやさいのトマトスープ	ベーコン 大豆 豚肉 ★牛乳 チーズ	あしたばパン 小麦粉 米粉 マカロニ パン粉 米油 バター	にんじん にんにく トマト缶 パセリ セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム	573	24.4
13	火	むぎごはん さけのたつたあげ ★ゆばいりちゅうかサラダ ★チンゲンサイとしめじのスープ	鮭 湯葉 とり肉 ★卵 ★牛乳	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 ★ご ま	小松菜 にんじん 生姜 キャベツ チンゲンサイ しめじ	570	26.2
14	水	ほうれんそうのクリームスパゲティ カレードレッシングサラダ おからのガトーショコラ	とり肉 ベーコン まぐろ おから 牛乳 パルメザンチー ズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 はちみつ 粉糖 オリーブ油 米油 バター	にんじん にんにく ほうれん草 たまねぎ えのきたけ キャベツ 赤ピーマン みかんジュース	683	24.5
15	木	じゃこなめし ★とうふハンバーグおろしソース とうにゅうじたてやさいじる	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 ちりめんじゃこ ★牛乳	米 大麦 砂糖 パン粉 こんにゃく じゃが芋 ごま油 米油	もみ菜 にんじん たまねぎ 生姜 あさつき 小松菜 大根 えのきたけ ごぼう ねぎ 白菜	560	26.7
16	金	わかめごはん ★ししゃものみりんやき しんじゃがとあつあげのもの	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 じゃが芋 砂糖 でん粉 米油	にんじん 生姜 たまねぎ さやいんげん	544	21.7
19	月	チキンチーズカレー 6-2 考案 さつまいもサラダ りんごとカルピスの2しょくゼリー	鶏もも ハム ゼラチン チーズ ★牛乳 寒天 アガー	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 さつまい も 砂糖 乳酸菌飲料 米油 バター	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリー コーン キャベツ きゅうり りんごジュース	696	20.4
20	火	★ぶたにくとごぼうのやながわどん じゃことみずなのサラダ くだもの(きよみオレンジ)	豚肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん みつば 生姜 ごぼう さやいんげん たまねぎ きゅうり キャベツ 清い	584	26.0
21	水	まるパン しるインゲンまめのコロッケ ミネストローネ	豚ひき肉 豆腐 いんげん豆 ベーコン 大豆 ★牛乳	丸パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ 米油 バター	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	むぎごはん さわらのさいきょうやき やさいのうめあえ ごもくじる	さわら みそ 鶏もも 油揚げ ★牛乳	米 大麦 ちくわぶ でん粉 米油	小松菜 にんじん キャベツ もやし 梅干し 大根 しめじ ねぎ 白菜	550	27.0
26	月	むぎごはん ★てづくりふりかけ かんこくふうにくじゃが ★チャプチェ	かつお節 豚肉 ★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 春雨 ★白ごま 米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ だけのこ	582	23.7
27	火	ピーンズシチューライス こまつなとコーンのサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ★牛乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖 米油 バター	にんじん たまねぎ トマトピューレ 小松菜 キャベツ コーン	606	21.9
28	水	むぎごはん さばのみそに ★かきたまじる なのはなのやくみあえ	さば みそ とり肉 豆腐 ★卵 ★牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 ★白すりごま ごま油	にんじん 生姜 ねぎ ほうれん草 キャベツ かきな にんにく	614	30.1
29	木	★キムチチャーハン トックスープ ★じゃことやさいのじゃがいもチヂミ	豚肉 ★卵 とり肉 豆腐 ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 トック じゃが芋 上新粉 砂糖 米油 ごま油 ★白すりごま	チンゲンサイ キムチ(70g) -27 品不使用) にんじん 白菜 にら こねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく	577	22.2

※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。