



# 令和6年 6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					
3	月	ごぼういりドライカレー ハニーサラダ あじさいゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 大豆	チーズ ★牛乳 寒天	米 大麦 小麦粉 砂糖 はちみつ カルピス	にんじん ピーマン	セロリー ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 きゅうり キャベツ ぶどうジュース	622	21.1	
4	火	だいずいりなめし ★ししゃものみりんやき ぶたにくとなまあげのもの	大豆 豚肉 厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも	米 大麦 こんにゃく 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	556	23.9
5	水	きなこあげパン ねりまんキャベツのポトフ やさいのツナあえ	きな粉 豚肉 ソーセージ いんげん豆 ツナ	★牛乳	ねじりパン 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	534	22.6
6	木	むぎごはん ★てづくりふりかけ ★さんがやき さつまじる	かつお節 あじ 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 みそ とり肉	★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 さつま芋	★白ごま 米油	にんじん しそ	ねぎ 生姜 ごぼう 大根	558	27.5
7	金	★マーボーどうふどん だいずいりサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 大豆	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にら にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ ただのこ きゅうり もやし	571	23.8
10	月	★いわしのかばやきどん やさいのうめあえ わかめととうふのみそしる	いわし 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ★ごま	小松菜 にんじん	白菜 もやし 梅干し 大根 ねぎ	560	22.9
11	火	★ジャージャーめん ★だいずとさつまいものごまからめ	豚ひき肉 みそ 大豆	★牛乳	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋	米油 ごま油 ★白すりごま ★黒すりごま 油 ★白ごま	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	630	25.8
12	水	チキンピラフ ★キャベツたっぷりミートローフ パイザンヌスープ	鶏もも 豚ひき肉 ★卵 とり肉 ベーコン	★牛乳	米 大麦 バン粉 じゃが芋	バター 米油	にんじん バセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン グリーンピース セロリー にんにく 大根	578	27.1
13	木	むぎごはん てっかみそ ごもくにくじゃが こんにゃくいりちゅうかサラダ	みそ 大豆 豚肉 さつま揚げ	★牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき こんにゃく	米油 ごま油 ★ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ	563	22.2
14	金	むぎごはん ★サバのコチュジャンやき ★チョレギサラダ わかめスープ	さば みそ とり肉	★牛乳 のり わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	★ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく きゅうり もやし たまねぎ ★りんご ねぎ	564	26.1
18	火	ココアパン じゃがいもとひきにくのかさねやき ほうれんそうとベーコンのスープ	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ベーコン	★牛乳 チーズ	ココアパン じゃが芋 小麦粉	米油 バター	にんじん トマトピューレ ほうれん草	たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ	550	23.2
19	水	むぎごはん さけのオニオンソース きゅうりとだいこんのちゅうかあえ あおさいりみそしる	鮭 豆腐 油揚げ みそ	★牛乳 あおさ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	バセリ にんじん	たまねぎ きゅうり 大根 ねぎ	592	24.7
20	木	わかめごはん ★たまごやきのあますあんかけ ★とうふとキャベツのちゅうかふうスープ	豚ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 みそ	炊き込みわかめ の素 ★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ★白ごま ★白すりごま ごま油	にら にんじん 小松菜	たまねぎ だけのこ 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ ねぎ	585	26.1
21	金	むぎごはん ちりめんさんしょう ★とうふハンバーグおろしソース とうがのみそしる	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 みそ	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 みずあめ 砂糖 バン粉	米油	あさつき にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 大根 えのき だけ とうが ねぎ	581	29.5
24	月	ごもくうどん かしわてん さつまいものてんぷら	豚肉 油揚げ かまぼことり肉	★牛乳	うどん でん粉 小麦粉 さつま芋	油 米油	にんじん ほうれん草	白菜 ねぎ 生姜	582	27.9
25	火	★にらたまチャーハン ★チンジュワズ チンゲンサイのちゅうかスープ	豚肉 ★卵 なた 豚ひき肉 ベーコン 豆腐	★牛乳	米 大麦 バン粉 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 さくらげ	561	25.2
26	水	じゃことのがざわのおこわ アジフライ みそけんちんじる	鶏もも あじ 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ ★牛乳	米 もち米 砂糖 小麦粉 バン粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	にんじん 野沢菜 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	593	28.8
27	木	ピーズカレーピラフ サーモンチャウダー にんじんドレッシングのツナサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン 鮭 ツナ	★牛乳 チーズ クリーム	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米油	にんじん バセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 生姜 コーン キャベツ きゅうり にんにく	609	25.7
28	金	★こうやどうふのたまごとじどん いそかあえ くだもの(メロン)	高野豆腐 豚肉 ★卵	★牛乳 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 もやし 大根 メロン	545	22.6

※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。