



令和6年 9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となる		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となる			
3	火	★ジャージャーめん フルーツポンチ	豚ひき肉	みそ ★牛乳 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白すりごま ★黒すりごま	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ だけのこ 干しいだけ 桃缶 みかん缶 パイナップル缶	553	22.5
4	水	じゃこチャーハン ほうぎょうざ チンゲンサイのちゅうかスープ	なると 豚肉 豚ひき肉 ベーコン 豆腐	しらす干し ★牛乳	米 大麦 ぎょうざの皮	ごま油 米油 米ぬか油	にんじん こねぎ にら チンゲンサイ	ねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし きくらげ	540	23.6
5	木	ポークカレー もやしとこまつなのじゃこサラダ ★くだもの(なし)	豚肉	★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 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ セロリー もやし キャベツ ★なし	614	21.9
6	金	ツナピラフ サケのこうそうやき ★こまつなとたまごのスープ	まぐろ 鮭 ベーコン ★卵	★牛乳 チーズ	米 大麦 パン粉 じゃが芋 てん粉	バター 米油 オリーブ油	にんじん パセリ パセリ粉 小松菜	たまねぎ にんにく えのきだけ	563	28.8
9	月	ゆかりごはん ★わふうレンコンハンバーグ よしのじる きくのはないり2しょくゼリー	豚ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 油揚げ かまぼこ セラチン	★牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 焼きふ ジュース カルピス	ごま油	こねぎ にんじん 小松菜	れんこん 干しいだけ たまねぎ 白菜 ねぎ 菊	595	24.7
10	火	むぎごはん のりのつくだに にくじゃが ★パンパンジーサラダ	豚肉 さつまいも とり肉 みそ	★牛乳 のり	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき	米油 ★練ごま ごま油 ★ごま	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ もやし きゅうり ねぎ にんにく	588	24.0
11	水	まるパン パンブキンコロッケ だいずとやさいのトマトスープ	豚ひき肉 おから ベーコン 大豆	★牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ	米油	にんじん かぼちゃ トマト缶 小松菜	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	542	21.0
12	木	むぎごはん サバのみそに ★やさいのごまあえ はたけじる	さば みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋	★白すりごま ★白ごま(ぬり)	小松菜 にんじん こねぎ	生姜 キャベツ もやし 大根 しめじ	588	25.9
13	金	じゃこなめし ★ししゃものかおりあげ ぶたにくとなまあげのもの	豚肉 厚揚げ	ちりめんじゃこ ★牛乳 ★ししゃも	米 大麦 片栗粉 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 干しいだけ	583	24.2
17	火	★さつまいもごはん サワラのねぎみそやき のっぺいじる つきみだんごみたらしふう	さわら みそ とり肉 油揚げ	★牛乳	米 もち米 さつまいも 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 白玉粉 上新粉	★黒ごま	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 大根	615	26.1
18	水	ピーズシチューライス カレードレッシングサラダ くだもの(きよほう)	豚肉 ベーコン 大豆 まぐろ	★牛乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター 米油	にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ ぶどう	621	22.4
19	木	むぎごはん ★てづくりじゃこつくだに にくどうぶ ★あおなとえのきのあえもの	かつお節 豚肉 豆腐	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 てん粉	★白ごま 米ぬか油 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 小松菜	切干大根 にんにく ねぎ たまねぎ しめじ もやし えのきだけ	589	26.6
20	金	★ナスのミートスパゲティ ★グリーンサラダ ゆうやけゼリー	牛ミンチ 豚ひき肉 みそ ハム	チーズ ★牛乳 寒天	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	パセリ粉 トマトピューレ トマト チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ ★なす きゅうり キャベツ ★りんご オレンジジュース	590	22.5
24	火	★サンマのかばやきどん いそかあえ ほうれんそうのみそしる	さんま 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 のり	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 てん粉 じゃが芋	油 ★白ごま ごま油	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし 大根 ねぎ	670	26.2
25	水	バジルトースト チリコンカン ごぼうチップスサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 金時豆	★牛乳	国内産小麦粉 パン じゃが芋 米粉 マカロニ 砂糖	マーガリン 米油 ごま油	にんじん トマトピューレ パセリ 水菜	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ ごぼう	537	22.5
26	木	★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 てん粉 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
27	金	むぎごはん てっかみそ ★ひじきいりあつやきたまご みそけんちんじる	みそ 大豆 豚ひき肉 ★卵 豆腐	★牛乳 ひじき	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	613	27.0
30	月	★とうふのごもくいためどん ★きりぼしだいこんのナムル	豚肉 豆腐 ★うすら卵	★牛乳	米 大麦 砂糖 てん粉	米ぬか油 ごま油 ★白すりごま	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 だけのこ 干しいだけ ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ	542	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。