



# 令和6年 10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			
2	水	東京牛乳 むぎごはん サバのトウワンジャンやき おひたし ナメコいりみそしる	さば 豆腐 みそ かつお節	★牛乳	米 大麦 砂糖	米油	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが にんにく 大根 なめこ 白菜 もやし	535	26.1
3	木	★にらたまチャーハン ★チンジュウワンス チンゲンサイのちゅうかスープ	焼き豚 ★卵 なると 豚ひき肉 ベーコン 豆腐	★牛乳	米 大麦 パン粉 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 しょうが にんにく 大根 きくらげ えのきたけ	581	26.2
4	金	ココアパン ラザニア かぼちゃのクリームスープ	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ベーコン	★牛乳 チーズ クリーム	ココアパン マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油 バター	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが コーン	604	23.2
7	月	★やさいたっぷりとうにゅうタンメン あおのりピーンスボテ	豚肉 ★うすら卵 豆腐 大豆	★牛乳 青のり	中華めん じゃが芋	ごま油 米油	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ キャベツ もやし	578	24.8
8	火	むぎごはん あげニシンのみぞれに ★かきたまじる	にしん とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 ねぎ	586	25.3
9	水	★かんこくふうすきやき(ブルコギ)どん ★あおなとにんじんのナムル くだもの(シャインマスカット)	豚肉	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★ごま ★白ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン にら 小松菜	たまねぎ もやし ★りんご にんにく しょうが ねぎ ぶどう	557	21.2
10	木	むぎごはん ★てつくりのりたまふりかけ なまあげのそぼろに ★あおなとえのきのからしあえ	★卵 かつお節 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳 青のり	米 大麦 砂糖 しらたき 片栗粉	米油 ★白ごま ごま油	にんじん あさつき 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく	560	24.6
11	金	あきやさいのドライカレー コールスローサラダ つぶつぶみかんゼリー	豚ひき肉 レンズ豆	チーズ ★牛乳 寒天	米 大麦 砂糖	バター 米油	にんじん かぼちゃ	セロリー にんにく しょうが たまねぎ れんこん しめじ キャベツ きゅうり みかんジュース みかん缶	645	21.7
15	火	チキンライス ★とうふいりハンバーグ ほうれんそうのスープ	とり肉 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 レンズ豆 ★卵	★牛乳	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋	米油	トマトジュース トマトピューレ にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ	575	25.1
16	水	ふきよせごはん さわらのさいきょうやき つきみじる	とり肉 油揚げ さわら みそ	★牛乳	米 もち米 さつまい 砂糖 白玉粉	米油	にんじん さやいんげん かぼちゃ ほうれん草	しめじ 大根 白菜 ねぎ	587	27.1
17	木	★ちゅうかどん ★チョレギサラダ ★くだもの(りんご)	豚肉 ★いか かまぼこ ★うすら卵	★牛乳 のり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 干しいたけ だけのたまねぎ 白菜 きくらげ きゅうり もやし ★りんご	549	22.1
18	金	むぎごはん ★だいずとさつまいものごまからめ はちじょうじまさんメダイのつみれじる ★くきわかめのきんぴら	大豆 めだい とり肉 みそ 豚肉	★牛乳 くきわかめ	米 大麦 片栗粉 さつまい 砂糖 こんにゃく しらたき	油 ★白ごま 米油 ごま油	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 ねぎ しょうが ごぼう	601	23.1
21	月	サケとこまつなごはん ★きりほしだいこんいりあつやきたまご はくさいとあぶらあげのみそしる	鮭 鶏ひき肉 ★卵 豆腐 油揚げ みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖	ごま油 米油	もみ菜 にんじん 葉ねぎ 小松菜	切干大根 たまねぎ 白菜 ねぎ	558	26.1
22	火	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ みそふうみにくじゃが きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	かつお節 豚肉 さつまい揚げ みそ	★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	★ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり 大根	520	19.3
23	水	セルフフィッシュバーガー かぶのミネストローネ	たら ベーコン レンズ豆	★牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ	マーガリン 米油 バター	にんじん トマト缶 パセリ	かぶ たまねぎ キャベツ	524	24.0
24	木	マーボーどうふどん ★はるさめサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	にら にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ だけのこもやし きゅうり	559	22.2
25	金	まめわかごはん ★ししゃものねぎソース さつまいもとあつあげのもの	大豆 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 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつまい	油 米油	にんじん さやいんげん	ねぎ しょうが たまねぎ	656	24.4
28	月	きのこおこわ ★あぶらあげのにくづめやき とんじる	とり肉 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳 チーズ	米 もち米 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油	にんじん あさつき 小松菜	エリンギ しめじ コーン だけのこ たまねぎ にんにく ごぼう 大根 ねぎ	605	30.9
29	火	だいずいりひじきごはん サケとやさいのあまみそやき ごもくじる	豚肉 油揚げ 大豆 鮭 みそ 鶏もも	ひじき ★牛乳	米 大麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ 片栗粉	米油	にんじん 小松菜	キャベツ えのきたけ 大根 しめじ ねぎ 白菜	519	28.9
30	水	★こやどうふのたまごとじどん ★こんにゃくいりちゅうかサラダ くだもの(かき)	高野豆腐 豚肉 ★卵	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油 ★ごま	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ えのきたけ キャベツ 柿	550	21.9
31	木	ほうれんそうのクリームスパゲティ ブロッコリーのガーリックソテー スイートパンプキン	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ クリーム	スパゲティ 小麦粉 さつまい 砂糖	オリーブ油 米油 バター	にんじん ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ	にんじん 小松菜 生姜 白菜 もやし 梅干し 大根 ねぎ	660	24.5

ハロウィン

※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。