



令和6年 11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			
1	金	★まめチャーハン やさいのツナあえ ワンタンスープ	大豆 豚肉 ★卵 まぐろ	★牛乳	米 大麦 砂糖 ウェーブワンタン	ごま油 米油	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ 白菜 もやし	548	24.0
5	火	むぎごはん ★わふうレンコンハンバーグ やさいのうめあえ わかめのみそしる	豚ひき肉 豆腐 ★卵 みそ	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉	ごま油	こねぎ 小松菜 にんじん	れんこん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし 梅干し 大根 ねぎ	548	23.0
6	水	ビーンズシチューライス さつまいもサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	★牛乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 さつまいも 砂糖	米油 バター	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	615	23.2
7	木	ふきよせとりおこわ ★さばのこうみやき せんべいじる・青森	とり肉 油揚げ さば 鶏もも	★牛乳	米 もち米 さつまいも 砂糖 こんにゃく 里芋 南部せんべい	米油 ★ごま ごま油	にんじん さやいんげん せり	しめじ 生姜 にんにく ごぼう まいたけ ねぎ	623	29.0
8	金	むぎごはん ★だいずとじゃこのごまからめ じゃがいものそぼろに ★はくさいとこまつなのからしあえ	大豆 豚ひき肉	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	米油 ★白ごま ごま油 ★白すりごま	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 白菜 にんにく	570	22.2
11	月	こぎつねごはん さけのしおこうじやき とんじる	豚ひき肉 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖 米こうじ こんにゃく じゃが芋	米油	にんじん あさつき 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	545	29.1
12	火	きのこピラフ ★パンプキンオムレツ しろインゲンまめのポタージュ	とり肉 豚ひき肉 ★卵 いんげん豆 ベーコン	★牛乳 クリーム	米 大麦 小麦粉 米粉	オリーブ油 米油 バター	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム セロリー	625	23.9
13	水	まるパン チキンカツ キャベツのスープに	とり肉 豚肉 ベーコン 大豆	★牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	553	29.9
14	木	だいずいりなめし ★ししゃものかおりあげ こんさいとなまあげのもの	大豆 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油 米油	もみ菜 にんじん さやいんげん	生姜 大根 れんこん ごぼう	577	22.0
15	金	スパゲティミートビーンズ じゃがいもとやさいのスープ フルーツいりサイダーゼリー	豚ひき肉 大豆 とり肉 セラチン	チーズ ★牛乳 寒天	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ジュース	オリーブ油 米油	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー マッシュルーム 桃缶 パイナップル缶	650	28.9
19	火	むぎごはん ★ツナたまふりかけ すきやきふうにくどうふ きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	まぐろ ★卵 かつお節 豚肉 焼き豆腐	★牛乳 のり	米 大麦 しらたき 砂糖	米油 ごま油	にんじん 春菊	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ きゅうり 大根	550	25.2
20	水	みそラーメン ★うずらのにたまご キャラメルポテト	みそ 豚肉 ★うずら卵	★牛乳	中華めん 砂糖 さつまいも	米油 ごま油 バター	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ 生姜 白菜 もやし コーン きくらげ	607	22.1
21	木	ごぼういりドライカレー もやしとこまつなのじゃこサラダ ★くだもの(りんご)	豚ひき肉 レンズ豆 大豆	パルメザンチーズ ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 小麦粉 砂糖	バター 米油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	セロリー ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ ★りんご	587	22.7
22	金	じゃこのざわなのおこわ かつおのいそふうみ みそけんちんじる	鶏もも かつお みそ豆腐	ちりめんじゃこ ★牛乳 青のり	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	油 米油 ごま油	にんじん 野沢菜 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	548	29.8
25	月	むぎごはん にざかな(めばる) にくやさしいため じゃがいものみそしる	めばる 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 米油 ★白すりごま	にんじん ピーマン	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ もやし 大根	534	26.3
26	火	くろざとうコッペパン マカロニグラタン だいずとやさいのトマトスープ	とり肉 ベーコン 大豆	★牛乳 チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 米粉 マカロニ パン粉	米油 バター	パセリ にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 セロリー キャベツ	571	24.8
27	水	★あつあげのごもくいためどん ★きゅうりとあおなのナムル くだもの(みかん)	豚肉 厚揚げ ★うずら卵	★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 だけのご 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし みかん	601	24.8
28	木	★おやこどん いものこじる	とり肉 かまぼこ ★卵 豚肉 油揚げ	★牛乳	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉	米油	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ グリーンピース 大根	558	26.3
29	金	むぎごはん てづくりじゃこつくだに さといもいわふうコロック ごもくじる	豚ひき肉 鶏もも 油揚げ かつお節	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 じゃが芋 里芋 こんにゃく 砂糖 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 ちくわぶ でん粉	米油 ★白ごま	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ 大根 しめじ 白菜 切干大根	599	20.7

※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。