



令和7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とになる	おもに体の調子を整えるものになる					
3	月	だいすおこわ ★いわしのいしがきあげ みそけんちんじる	とり肉 大豆 油揚げ いわし ★牛乳 豆腐 みそ	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 ごま油	にんじん 生姜 ごぼう 大根 あさつき 小松菜 ねぎ	627	26.3		
4	火	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	まぐろ 豚ひき肉 ★卵 とり肉 ★牛乳 クリーム ベーコン	米 じゃが芋	オリーブ油 米油	にんじん パセリ なばな たまねぎ コーン かぶ(葉) セロリー 小松菜 にんにく かぶ	554	24.4		
5	水	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 ★もやしとこまつなのからしあえ	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	552	23.6		
6	木	★こまつなチャーハン とうふいりシューマイ わかめいりちゅうかスープ	豚肉 ★卵 なたと 豚ひき肉 豆腐 ★牛乳 わかめ とり肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん 小松菜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく コーン	546	23.8		
7	金	あしたばパン じゃがいもとひきにくのかさねやき キャベツいりコーンスープ	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ベーコン	★牛乳 チーズ	あしたばパン じゃが芋 小麦粉 片栗粉	米油 バター	にんじん トマトピューレ パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	581	24.2
10	月	むぎごはん ★てづくりふりかけ にくどうふ ★きりほしだいこんのナムル	かつお節 豚肉 豆腐	★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 でん粉	★白ごま 米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ たまねぎ しめじ 切干大根 きゅうり キャベツ	583	25.1
12	水	あつあげいりホイコーロードン ★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	23.3	
13	木	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 チンゲンサイ	生姜 キャベツ しめじ	570	26.2
14	金	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 ハルメザンチー 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 ほうれん草 小松菜 赤ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ えのきたけ キャベツ みかんジュース	683	24.5
17	月	★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 水菜	生姜 ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ 清見	584	26.0
18	火	レンコンピラフ ★エリンギいりつくね ツナとブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ	ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 まぐろ いんげん豆	★牛乳 クリーム	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 でん粉	米油 ごま油 バター	にんじん パセリ こねぎ ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ れんこん エリンギ えのきたけ キャベツ コーン にんにく セロリー 白菜	665	27.0
19	水	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 さやいんげん	生姜 たまねぎ	552	22.3
20	木	★ごもくあんかけやきそば あおのりピースポテト 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 チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ 白菜 ちよしいちご	596	23.8
21	金	むぎごはん にぎかな(めばる) ★くきわかめのきんぴら だいこんとわかめのみそしる	めばる 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉 しらたき	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	531	26.9
25	火	練馬区産にんじん入り野菜たっぷりカレー ★はるさめサラダ 練馬区産にんじんゼリー	豚肉	チーズ ★牛乳 寒天	米 大麦 さつま芋 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	米油 バター ★白すりごま ごま油	にんじん(地 場) ブロッ コリー 小松菜 にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ セロリー もやし きゅうり オレンジジュース	692	20.5
26	水	麦ごはん ★てづくりかんこくのりふうふりかけ かんこくふうにくじゃが ★チャプチェ	豚肉	★牛乳 ちりめんじゃこ のり	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 春雨	★白ごま ごま油 米油 ★白すりごま	にんじん いら	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ だけのこ	593	22.5
27	木	むぎごはん さばのみそに ★なのはなのやくみあえ ★かきたまじる	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 ほうれん草 かきな	生姜 ねぎ キャベツ にんにく	614	30.1
28	金	まるパン しろインゲンまめのコロケ ミネストローネ	豚ひき肉 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 トマト缶 パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ	553	21.3

※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。