



2

月

献

立

表



北区立王子第二小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ご家庭で補って いただきたい 食品
1木	やきにくチャーハン ☆とりにくのからあげ わかめスープ	○	★牛乳, 豚こま肉, 鶏もも肉, 木綿豆腐, わかめ, ★たまご	米, 砂糖, 小麦粉, 油, 片栗粉	しょうが, にんにく, 長葱, 干し椎茸, にんじん, たけのこ	628 kcal 27.4 g 26.7 g 3.4 g	乳製品
2金	いわしのかばやきどん みそしる きなこまめ	○	★牛乳, ★いわし, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, きな粉, 炒り大豆 2/3 せつぶん	米, 片栗粉, 油, 砂糖	しょうが, 大根, 小松菜, えのきたけ	671 kcal 28.1 g 24.7 g 2.2 g	小魚類
5月	てづくりベーコンチーズパン ハンガリアンシチュー コーンサラダ	○	★牛乳, ★サラダチーズ, ベーコン, 豚ひき肉, いんげん豆, ★粉チーズ	強力粉, 小麦粉, 砂糖, マーガリン, ジャがいも, 油	にんじん, 玉葱, しょうが, グリーンピース, きゃべつ, もやし, ホールコーン	664 kcal 23.8 g 26.7 g 2.6 g	魚介類
6火	みそラーメン しおナムル スパイシーポテト	○	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ	蒸し中華麺, 油, ごま油, ごま, ジャがいも	しょうが, 長葱, にんにく, 玉葱, もやし, にら, ホールコーン, きゃべつ, きゅうり	568 kcal 22.2 g 22.1 g 3.6 g	豆・豆製品
7水	ドライカレー フレンチサラダ くだもの(いよかん)	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆	米, 油, 小麦粉, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, 青ピーマン, もやし, きゃべつ, ホールコーン, いちご	585 kcal 19.5 g 18.7 g 2.1 g	芋類
8木	むぎごはん チーズダッカルビ とうふチゲスープ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★ピザチーズ, 豚こま肉, 木綿豆腐, 赤みそ かんこく りょうり	米, 麦, 油, さつまいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, きゃべつ, にら, もやし, ★白菜キムチ	625 kcal 23.7 g 19.3 g 2.4 g	海藻類
9金	もやしそぼろごはん わかさぎのなんばんづけ だいごんのわふうサラダ みそしる	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★わかさぎ, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま, 片栗粉, 小麦粉, 油	だいごもやし, にんじん, 長葱, しょうが, にんにく, 大根, 水菜	595 kcal 25.8 g 20.9 g 3.3 g	きのご類
13火	ごはん ホタテのちゅうかに もやしとわかめの ちゅうかスープ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★ホタテ, 木綿豆腐, わかめ	米, 油, ごま油, 片栗粉, ごま	白菜, たけのこ, にんじん, 玉葱, しょうが, チンゲン菜, もやし, 干し椎茸, にんにく	552 kcal 26.9 g 15.2 g 2.9 g	果実
14水	エクレアパン ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ	○	★牛乳, 大豆, 豚こま肉 バレンタインデー	★ミルクパン, ★チョコレート, ジャがいも, 油, 砂糖, オリーブ油	玉葱, にんじん, ホールトマト, パセリ, しょうが, きゅうり, きゃべつ, ホールコーン, にんにく, ライム	569 kcal 21.2 g 23.9 g 1.8 g	魚介類
15木	かきあげどん レモンあえ みそしる	○	★牛乳, 木綿豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, さつまいも, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉	玉葱, にんじん, ごぼう, 春菊, きゃべつ, きゅうり, レモン, えのきたけ	636 kcal 19.3 g 15.9 g 3.5 g	たまご
16金	むぎごはん さかなのねぎみそやき もやしのごまあえ とんじる	○	★牛乳, ★さわら, 赤みそ, 白みそ, 豚こま肉, 木綿豆腐	米, 麦, 砂糖, ごま, 油, ジャがいも, こんにゃく	長葱, きゅうり, にんじん, もやし, ごぼう, 大根	621 kcal 30.2 g 19.2 g 2.8 g	きのご類
19月	ごはん ちくさやき おろしあえ みそしる	○	★牛乳, ★たまご, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 砂糖, 油	玉葱, 干し椎茸, にんじん, ほうれん草, きゅうり, レモン, 大根, えのきたけ	570 kcal 25.8 g 19.2 g 2.7 g	種実類
20火	チキンライス はくさいのクリームスープ ★サイダーゼリー	○	★牛乳, 鶏こま肉, 粉寒天	米, マーガリン, 油, ジャがいも, 小麦粉, 砂糖	ホールトマト, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, きゅうり, ホールコーン, しょうが, みかん缶, パイン缶	580 kcal 17.8 g 16.1 g 2.2 g	豆・豆製品
21水	こうやどうふのそぼろどん みそしる くだもの(いよかん)	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 高野豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ジャがいも	玉葱, にんじん, しょうが, グリーンピース, いよかん	611 kcal 24.8 g 15.9 g 3.1 g	乳製品
22木	スパゲッティカルボナーラ ミックスサラダ くだもの(いちご)	○	★牛乳, ベーコン, ★たまご, ★生クリーム, ひよこ豆, ★サラダチーズ, ★粉チーズ	スパゲッティ, 油, マーガリン, ジャがいも, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, きゅうり, ホールコーン, いちご	569 kcal 22.2 g 25.2 g 2.6 g	魚介類
26月	★やきカレーパン エービーシースープ フルーツヨーグルトあえ	○	★牛乳, 大豆, 豚ひき肉, ベーコン, ★ヨーグルト	★丸パン, 油, 小麦粉, パン粉, ジャがいも, 砂糖, マカロニ	玉葱, にんじん, しょうが, 小松菜, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	551 kcal 21.4 g 19.1 g 2.3 g	たまご
27火	ちゃめし おでん ブロッコリーのごまあえ	○	★牛乳, 昆布, ★さつま揚げ, ★ちくわ, ★つみれ, ★うずらのたまご	米, ジャがいも, こんにゃく, ちくわぶ, 砂糖, ごま	大根, ブロッコリー, きゃべつ, にんじん, ホールコーン	603 kcal 24.9 g 14.4 g 3.4 g	きのご類
28水	ごはん しろみざかなのチリソース こふきいも ワンタンスープ	○	★牛乳, ★メルルーサ, 豚ひき肉	米, 片栗粉, 油, ごま油, 砂糖, ジャがいも, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, 長葱, パセリ, にんじん, 小松菜, もやし	629 kcal 25.3 g 16.8 g 2.1 g	海藻類
29木	にぼうとう こぎつねサラダ さつまいものオートミールケーキ	○	★牛乳, 豚こま肉, 白みそ, 油揚げ, ★たまご しぶさわ えいいち こんだて	冷凍ほうとう, こんにゃく, 油, 砂糖, 小麦粉, マーガリン, さつまいも, オートミール	かぼちゃ, にんじん, 大根, ぶなしめじ, ごぼう, きゃべつ, きゅうり	554 kcal 20.3 g 20.5 g 3.2 g	小魚類

※☆は、1年生のリクエストです。

※13日(火)のホタテは、北海道産(八雲町)から無償で提供していただきます。

※アレルギー食品には★を表示しています。

※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。