



# 10

# 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
2水	ごはん とうふハンバーグ コーンポテト せんぎりやさいスープ	○	★牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 鶏こま肉 とうふのひ	米, 油, パン粉, 砂糖, マーガリン, じゃがいも	玉葱, にんにく, ホールコーン, にん じん, たけのこ, もやし, 干し椎茸, 長 葱, しょうが	616 kcal 24.8 g 19.7 g 2.2 g	 海藻類
3木	コーンピラフ さかなのホワイトソースがけ オニオンスープ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★スケソウタラ, ★ピザチーズ, ベーコン, 木綿豆腐	米, マーガリン, 油, 小麦粉, パン粉	にんじん, ホールコーン, 玉葱, グ リーンピース, マッシュルーム, パセ リ, しょうが, 小松菜	594 kcal 28.6 g 21.3 g 3.1 g	 芋類
4金	きなごあげパン ハンパンジーサラダ ミネストローネ	○	★牛乳, きな粉, 鶏ささみ, ベーコン, ひよこ豆, 白みそ	★コッペパン, 砂糖, ねりごま, 油, じゃがいも, マカロニ, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん, 玉葱, セ ロリー, きゃべつ, ホールトマト, しょうが, パセリ	562 kcal 23.6 g 22.5 g 2.7 g	 小魚類
7月	ビビンバどん わかめスープ くだもの(りんご)	○	★牛乳, 豚もも肉, 赤みそ, ★たまご, 木綿豆腐, わかめ	米, 麦, 砂糖, 油, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, もやし, 小松菜, にんじん, たけのこ, 長葱, ★りんご	598 kcal 25.9 g 18.3 g 3.6 g	 乳製品
8火	ごもくごはん ししゃものいそべあげ もやしのごまずあえ ぐだくさんみそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★カラフトししゃ も, 青のり, 木綿豆腐, 赤みそ, 白み そ, 油揚げ	米, 油, 砂糖, 小麦粉, ごま油, ごま, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, たけのこ, ごぼう, グリ ンピース, もやし, 小松菜, ぶなしめ じ, 大根, 長葱	636 kcal 28.8 g 21.5 g 3.1 g	 果実
9水	あんかけチャーハン ハンサンスー おかしなめだまやき	○	★牛乳, 豚こま肉, ★たまご, ハム, ★ カルピス, 粉寒天	米, ごま油, 油, 片栗粉, 緑豆春雨, 砂 糖, ごま	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 長葱, グリーンピース, きゅうり, きゃべ つ, 黄桃缶	585 kcal 18.3 g 18.2 g 2.4 g	 豆・豆製品
10木	きのこのトマトソース スパゲッティ ミックスサラダ ブルーベリースコーン	○	★牛乳, ベーコン, ★粉チーズ, ひよ こ豆, ★サラダチーズ めのあいごデー	スパゲッティ, 油, オリーブ油, マー ガリン, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, 強 力粉	ぶなしめじ, エリンギ, えのきたけ, マッ シュルーム, 玉葱, にんじん, にんにく, ホールトマト, しょうが, きゅうり, ホ ールコーン, ブルーベリー	662 kcal 22.0 g 25.3 g 2.1 g	 種実類
11金	カレービーンズドッグ さつまいものポタージュ ハニードレッシングサラダ	○	★牛乳, いんげん豆, 豚ひき肉, ★ピ ザチーズ, ★生クリーム	★コッペパン, 油, 小麦粉, さつまい も, はちみつ	玉葱, にんじん, しょうが, パセリ, きゅうり, きゃべつ, セロリー	606 kcal 24.3 g 23.6 g 2.9 g	 きのこ類
15火	くりごはん さかなのピリからやき れんこんとひじきのサラダ おつきみじる	○	★牛乳, ★さわら, ひじき, 油揚げ じゅうさんや	米, もち米, 砂糖, ごま, ★マヨネー ズ, 白玉粉, 小麦粉	しょうが, にんにく, ★りんご, 長葱, にんじん, きゅうり, れんこん, かぼ ちゃ, 白菜	625 kcal 26.2 g 16.5 g 3.0 g	 たまご
16水	ミルクパン ムサカ(なすといものグラタン) レヴィスア(まめのスープ)	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, ひ よこ豆, ウィンナー キラシャリょうり	★ミルクパン, じゃがいも, 油, マー ガリン, 小麦粉	なす, 玉葱, にんじん, マッシュル ーム, にんにく, ホールトマト, パセリ, きゃべつ, セロリー, しょうが	585 kcal 24.5 g 26.2 g 2.5 g	 海藻類
17木	カレーうどん みそドレッシングサラダ さつまいもケーキ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★かまぼこ, 油揚 げ, ★たまご, 白みそ	冷凍うどん, じゃがいも, 油, 片栗粉, 小麦粉, マーガリン, 砂糖, さつまい も, ごま, ごま油	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, にんに く, 小松菜, きゅうり, きゃべつ	582 kcal 19.7 g 21.3 g 3.3 g	 小魚類
18金	ガバオライス フォーのちゅうかスープ ★サイダーゼリー	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★えび, 粉寒天 タイりょうり	米, 麦, 油, 砂糖, フォー, ごま油	青ピーマン, 赤ピーマン, たけのこ, 玉葱, ぶなしめじ, にんにく, しょう が, にんじん, もやし, 長葱, みかん 缶, パイン缶	612 kcal 23.1 g 17.0 g 1.7 g	 芋類
21月	ポークストロガノフ かりかりさつまサラダ くだもの(りんご)	○	★牛乳, 豚もも肉, ★生クリーム	米, マーガリン, 油, 小麦粉, 砂糖, さ つまいも	パセリ, 玉葱, マッシュルーム, にん にく, しょうが, にんじん, きゅうり, もやし, ★りんご	645 kcal 18.5 g 21.6 g 1.7 g	 魚介類
22火	まいたけごはん ぎせいどうふ だいごんのわふうサラダ みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 鶏ひき肉, ★たまご, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 砂糖, 油, 片栗粉, ごま, じゃ がいも	ごぼう, にんじん, まいたけ, 玉葱, た けのこ, 干し椎茸, 大根, 水菜	634 kcal 26.6 g 22.2 g 3.6 g	 果実
23水	★しょうゆラーメン あげぎょうざ くだもの(みかん)	○	★牛乳, 豚ひき肉, 鶏こま肉, ★なる と, わかめ	蒸し中華麺, 油, ごま油, ぎょうざの 皮, ごま	しょうが, にんじん, メンマ, 長葱, 干 し椎茸, きゃべつ, にら, にんにく, も やし, みかん	562 kcal 22.6 g 22.4 g 3.2 g	 豆・豆製品
24木	さんまのかばやきどん すましじる くだもの(かき)	○	★牛乳, ★さんま, 木綿豆腐	米, 片栗粉, 油, 砂糖	しょうが, えのきたけ, ほうれん草, かき	654 kcal 22.1 g 24.9 g 1.9 g	 乳製品
25金	フレンチトースト あきのかおりシチュー フルーツポンチ	○	★牛乳, ★たまご, 鶏こま肉	★食パン, 砂糖, マーガリン, さつま いも, 油, 小麦粉	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, エリン ギ, グリーンピース, しょうが, みか ん缶, パイン缶, 黄桃缶, バナナ	596 kcal 21.1 g 20.2 g 1.6 g	 種実類
28月	ごはん さばのみそだれ ★かみかみサラダ みそしる	○	★牛乳, ★さば, 赤みそ, 白みそ, ★さ きいか, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ	米, 砂糖, 油	しょうが, きゅうり, にんじん, きゃ べつ	612 kcal 29.7 g 20.6 g 3.2 g	 たまご
29火	<b>全校遠足</b>						
30水	ごはん かじょうどうふ ワンタンスープ	○	★牛乳, 木綿豆腐, 豚こま肉, ★えび, 豚ひき肉 たんじょうび きゅうしやく 10がつ たんじょうびのひとは ケーキがです	米, 麦, 油, ごま油, 片栗粉, ワンタ ンの皮	たけのこ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲン菜, 長葱, 小松菜, もやし	592 kcal 25.3 g 17.7 g 2.1 g	 きのこ類
31木	メキシカンライス チキンヌードルスープ パンブキンパイ	○	★牛乳, ウィンナー, 鶏こま肉, ★生 クリーム ハロウィン	米, 麦, 油, じゃがいも, スパゲッ ティ, 砂糖, ★パイシート	ホールトマト, にんにく, 玉葱, セロ リー, マッシュルーム, トマトジュ ース, 青ピーマン, しょうが, にんじん, 小松菜, かぼちゃ	586 kcal 17.6 g 20.2 g 2.7 g	 魚介類

※29日(火)、全校遠足です。お弁当の用意をお願いします。雨天の場合もお弁当です。

雨天で11/1(金)に遠足が延期になった場合は、給食があります。

※10月からリクエストを取り入れていきます。☆は5年生のリクエストです。

10月…5年生 11月…4年生 12月…3年生

1月…2年生 2月…1年生 3月…6年生



※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。  
主食・おかず・デザートそれぞれもう一度食べたいもののアンケートをとります。考えておいてください。