



6

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
3月	レタスチャーハン たんたんスープ しらたまフルーツポンチ	○	★牛乳, 豚こま肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 白みそ, ★たまご	米, 油, 砂糖, ねりごま, ごま油, 白玉粉	にんじん, たけのこ, 干し椎茸, レタス, 長葱, にんにく, しょうが, もやし, なら, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	696 kcal 23.5 g 21.8 g 2.6 g	 魚介類
4火	きんぴらごはん きびなごのいそべあげ かみかみサラダ みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★きびなご, 青のり, ★さきいか, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ はとくちのけんこうしょうかん かみかみこんだて	米, もち米, 油, 砂糖, ごま油, ごま, 小麦粉	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, きゅうり, きゃべつ, かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ	597 kcal 24.1 g 19.0 g 2.9 g	 乳製品
5水	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, ★ホタテ, 豚こま肉, 木綿豆腐, わかめ むしうでホタテをいただきます	米, 油, ごま油, 片栗粉, ごま	白菜, 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, もやし	550 kcal 26.8 g 15.1 g 2.6 g	 小魚類
6木	スパゲッティナポリタン カレードレッシングサラダ チーズケーキ	○	★牛乳, ウインナー, ★粉チーズ, ★クリームチーズ, ★生クリーム	スパゲッティ, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, 青ピーマン, にんにく, しょうが, きゃべつ, きゅうり, レモン	638 kcal 21.0 g 23.3 g 2.1 g	 豆・豆製品
7金	ぶたどん みそしる くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, しらたき, 砂糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, きゃべつ, えのきたけ, みかん	595 kcal 21.6 g 14.6 g 2.6 g	 たまご
10月	しおキャラメルトースト チリコンカン チキンサラダ	○	★牛乳, ★生クリーム, いんげん豆, 豚ひき肉, 鶏ささみ キャラメルのみ	★食パン, じゃがいも, グラニュー糖, マーガリン, 油, 砂糖, ごま油	玉葱, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんにく, ホールトマト, しょうが, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, 長葱	557 kcal 24.8 g 24.3 g 2.5 g	 きのこ類
11火	いわしのかばやきどん やさいのうめおかかあえ みそしる	○	★牛乳, ★いわし, かつお節, わかめ, 白みそ, 赤みそ にゅうばい	米, 片栗粉, 油, 砂糖	しょうが, 小松菜, きゃべつ, にんじん, きゅうり, 梅干し, 大根, えのきたけ	626 kcal 25.4 g 21.0 g 3.3 g	 乳製品
12水	ドライカレー ミックスサラダ あじさいゼリー	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ひよこ豆, ★サラダチーズ, 粉寒天 きせつのデザート	米, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, 青ピーマン, きゅうり, ホールコーン, ぶどうジュース	646 kcal 20.7 g 20.4 g 2.3 g	 種実類
13木	けいはん だいごんのわふうサラダ いもようかん	○	★牛乳, 鶏ささみ, ★生クリーム, ★たまご	米, 麦, 油, 砂糖, ごま, さつまいも	にんじん, 干し椎茸, 沢庵, しょうが, 大根, きゅうり	604 kcal 19.7 g 15.9 g 2.2 g	 果実
14金	むぎごはん えびとこうやどうふのうまに はるさめスープ	○	★牛乳, ★えび, 高野豆腐, 鶏こま肉, 豚こま肉 たんじょうび きゅうしやく 6がつ たんじょうびのひとは ケーキが出来ます	米, 麦, 油, ごま油, 片栗粉, 緑豆春雨, ごま	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, もやし, きくらげ, 長葱	582 kcal 25.7 g 17.9 g 2.2 g	 小魚類
17月	セサミトースト えだまめのポタージュ シーフードサラダ	○	★牛乳, ベーコン, 茎わかめ, ★いか, ★えび	★食パン, ごま, 砂糖, マーガリン, 油, じゃがいも, 小麦粉, ごま油	枝豆ペースト, 玉葱, セロリ, にんじん, しょうが, パセリ, もやし, きゅうり	554 kcal 23.9 g 26.4 g 2.4 g	 たまご
18火	ごはん こまつなとじゃこのふりかけ カレーにくじゃが みそしる	○	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, かつお節, 豚こま肉, 木綿豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ きゅうしやくししよくかい	米, ごま油, 砂糖, ごま, 油, じゃがいも, こんにゃく	小松菜, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, えのきたけ, 長葱	636 kcal 25.6 g 16.9 g 3.0 g	 乳製品
19水	チキンピラフ さかなのパンこやき ジャーマンポテト レタスとたまごのスープ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★スケソウタラ, ベーコン, ★たまご	米, マーガリン, ★マヨネーズ, パン粉, じゃがいも, 片栗粉	にんじん, ホールコーン, 玉葱, マッシュルーム, グリーンピース, しょうが, たけのこ, レタス	629 kcal 30.0 g 22.0 g 2.9 g	 豆・豆製品
20木	ごはん とりにくのパーベキューソース ごもくきんぴら なつやさいのみそしる	○	★牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 砂糖, ごま油, こんにゃく, ごま	しょうが, レモン, 玉葱, ★りんご, ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん, かぼちゃ, ぶなしめじ, なす	620 kcal 24.8 g 18.7 g 2.4 g	 魚介類
21金	ツーリユーめん たこやきポテト きりぼしだいのこの ちゅうかサラダ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★たまご, ★たこ, 青のり, かつお節 げし タコをたべるふうしゅうがあります	蒸し中華麺, ごま油, 油, 片栗粉, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, ごま	にんじん, たけのこ, 長葱, チンゲン菜, 切干大根, 小松菜, もやし	560 kcal 23.4 g 20.6 g 3.0 g	 きのこ類
24月	うめわかめごはん さわらのさいきょうやき やさいのからしあえ みそしる	○	★牛乳, ★さわら, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ	米, 麦, ごま	しょうが, 小松菜, きゃべつ, きゅうり, にんじん	569 kcal 28.0 g 18.3 g 2.8 g	 芋類
25火	くろざとうパン ポテトミートグラタン きゃべつとコーンのスープ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ベーコン, ★ピザチーズ	★黒砂糖パン, じゃがいも, 油, 小麦粉, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, ホールトマト, パセリ, きゃべつ, ホールコーン	565 kcal 23.6 g 22.8 g 2.4 g	 海藻類
26水	ぶたキムチどん わかめスープ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, 木綿豆腐, わかめ	米, ごま油, 砂糖, 片栗粉	にんにく, 長葱, 白菜キムチ, にんじん, なら, 玉葱, 白菜, しょうが, みかん	595 kcal 22.2 g 16.1 g 2.9 g	 たまご
27木	ジャージャーめん スパイシーポテト ゆでとうもろこし	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ 2ねんせい とうもろこしかわむきたいけん	蒸し中華麺, ごま油, 油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 長葱, 玉葱, たけのこ, なら, とうもろこし	555 kcal 21.5 g 21.5 g 2.5 g	 種実類
28金	ごはん アジフライ もやしのごまずあえ みそしる	○	★牛乳, ★アジ, 白みそ, 赤みそ	米, 小麦粉, パン粉, 油, ごま油, 砂糖, ごま	もやし, にんじん, きゅうり, 大根, えのきたけ, 小松菜	639 kcal 27.7 g 19.2 g 2.7 g	 乳製品

・18日(火)～20日(木)は、5年生、岩井自然体験教室です。
 ・18日(火)は、給食試食会を行います。(事前に申し込みされた方への参加になります)

※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。