



1

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	1人あたり 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
9 木	ごはん まつかぜやき なますふうサラダ ななくさじる	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 鶏こま肉, ★なると しょうがつ・ななくさりょうり	米, 油, パン粉, 砂糖, ごま	干し椎茸, 長葱, にんじん, しょうが, もやし, きゅうり, ゆず, 大根, かぶ, 白菜	592 kcal 27.5 g 18.7 g 2.9 g	海藻類
10 金	ちからうどん わふうコールスロー くだもの(みかん)	○	★牛乳, 油揚げ, 鶏こま肉 1/11 かがみびらき	冷凍うどん, 砂糖, もち, 油, ごま, ★マヨネーズ	白菜, にんじん, 大根, 干し椎茸, 長葱, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, みかん	554 kcal 19.8 g 20.1 g 3.0 g	たまご
14 火	グラタンパン ポトフ アップルドレッシング サラダ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★ピザチーズ, 豚もも肉	★食パン, 油, 小麦粉, マーガリン, じゃがいも, 砂糖	マッシュルーム, 玉葱, パセリ, にんじん, 白菜, セロリー, かぶ, しょうが, きゅうり, もやし, ホールコーン, ★りんご	573 kcal 25.8 g 25.6 g 2.4 g	豆・豆製品
15 水	★ふゆやさいかレー ベーコンかりかりサラダ ★カルピスゼリー	○	★牛乳, 鶏こま肉, ベーコン, 寒天, ★カルピス	米, じゃがいも, 油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖, ごま油	玉葱, にんじん, カリフラワー, 大根, しょうが, にんにく, フルーツチャツネ, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, みかん缶	675 kcal 17.8 g 21.7 g 2.2 g	魚介類
16 木	むぎごはん さかなのねぎみそやき もやしのごますあえ さつまじる	○	★牛乳, ★さわら, 赤みそ, 白みそ, 鶏こま肉, 木綿豆腐	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま, さつまいも, 油, こんにゃく	長葱, もやし, にんじん, きゅうり, ごぼう, 大根	633 kcal 27.8 g 18.0 g 2.4 g	きのこと類
17 金	ごはん とうふとえびのチリソースに もやしとわかめの ちゅうかスープ	○	★牛乳, ★えび, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 鶏こま肉, わかめ たんじょうび きゅうしやく 1がつ たんじょうびのひとは ケーキができます	米, ごま油, 砂糖, 片栗粉, ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, もやし	625 kcal 29.3 g 19.6 g 2.8 g	乳製品
20 月	チャイナそばごはん ★ポテトチーズはるまき チンゲンサイと とうふのスープ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, 鶏こま肉, 木綿豆腐	米, 麦, ごま油, 春巻きの皮, じゃがいも, 小麦粉, 油, ごま, 片栗粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, 干し椎茸, 赤ピーマン, 黄ピーマン, チンゲン菜	613 kcal 22.0 g 21.0 g 2.2 g	小魚類
21 火	さけのクリームスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ	○	★牛乳, ★鮭, ★生クリーム, ★ツナ	スパゲッティ, 油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ほうれん草, きゃべつ, きゅうり, もやし, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	580 kcal 24.9 g 20.3 g 1.7 g	芋類
22 水	ごはん かんこくふうふりかけ ブルコギ メンマスープ	○	★牛乳, 刻みのり, 豚こま肉, 赤みそ, 鶏こま肉, わかめ, 木綿豆腐	米, 砂糖, ごま油, ごま, 緑豆春雨	にんにく, しょうが, にんじん, えのきたけ, 玉葱, にら, もやし, たけのこ, メンマ, 長葱	593 kcal 23.8 g 18.6 g 3.2 g	魚介類
23 木	ココアビスキュイパン リヨネーズポテト フィヤベース	○	★牛乳, ★たまご, ベーコン, ★えび, ★いか, 豚こま肉	★丸パン, マーガリン, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも, 油	玉葱, パセリ, にんじん, きゃべつ, ぶなしめじ, にんにく, しょうが	559 kcal 24.2 g 23.0 g 2.1 g	豆・豆製品
24 金	ハラやきどん はちのへせんべいじる くだもの(りんご)	○	★牛乳, 鶏こま肉, 豚こま肉	米, しらたき, 砂糖, はちみつ, 油, 南部せんべい	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, しょうが, にんにく, ★りんご, 白菜, ごぼう, 干し椎茸	608 kcal 21.0 g 16.7 g 2.2 g	たまご
27 月	ふかがわめし ぶたにくとだいの いそあえ ちゃんこじる	○	★牛乳, ★あさり, 油揚げ, 豚もも肉, 大豆, 青のり, ★えび, 鶏ひき肉	米, 麦, 砂糖, 油, じゃがいも, 片栗粉, パン粉, しらたき	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, しょうが, 白菜, ごぼう	599 kcal 27.5 g 19.5 g 2.4 g	乳製品
28 火	さといもごはん くじらのたつたあげ あさづけふうサラダ みそしる	○	★牛乳, ★くじら, 刻み昆布, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, もち米, 里芋, 黒ごま, 砂糖, 片栗粉, ごま油	しょうが, にんにく, ★りんご, きゅうり, きゃべつ, にんじん	650 kcal 30.2 g 19.9 g 3.4 g	きのこと類
29 水	あぶらふどん はっとじる くだもの(みかん)	○	★牛乳, ★たまご, 鶏こま肉	米, 麦, 砂糖, 油, こんにゃく, 小麦粉	玉葱, 干し椎茸, さやえんどう, にんじん, ごぼう, 大根, みかん	615 kcal 22.7 g 17.1 g 2.6 g	魚介類
30 木	おっきりこみ おろしあえ まっチャケーキ	○	★牛乳, 豚こま肉, 油揚げ, ★かまぼこ, ★たまご	ほうとう麺, 里芋, 油, 小麦粉, マーガリン, 砂糖	にんじん, ぶなしめじ, 大根, ごぼう, 小松菜, ごぼう, きゃべつ, きゅうり, レモン, 玉葱	588 kcal 22.1 g 19.7 g 3.3 g	種実類
31 金	きのことツナのたきこみごはん ししゃものからあげ みそドレッシングサラダ みそしる	○	★牛乳, ★ツナ, 油揚げ, ★カラフトししゃも, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 小麦粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	にんじん, ぶなしめじ, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, 玉葱	594 kcal 25.3 g 18.7 g 3.5 g	果実

全国学校給食週間

※1/9(木)から給食が始まります。

1/8(水)は、給食はありません。

※☆は2年生のリクエストです。

※1/16(木)は、4年生、社会科見学です。

※1/24(金)～1/30(木)は、全国学校給食週間です。

さまざまなテーマで献立を取り入れます。

24日(金) 青森県の郷土料理

29日(水) 宮城県の郷土料理

27日(月) 東京都の郷土料理

30日(木) 埼玉県の郷土料理

28日(火) 昔の給食

※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。

