



# 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
3月	ミルクパン マカロニグラタン せんぎりやさいスープ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★ビザチーズ	★ミルクパン, 油, マカロニ, マーガリン, 小麦粉, パン粉	にんにく, 玉葱, ほうれん草, マッシュルーム, パセリ, たけのこ, もやし, 干し椎茸, しょうが	564 kcal 24.8 g 24.9 g 2.4 g	 種実類
4火	スパゲッティカルボナーラ かりかりさつまサラダ くだもの(いちご)	○	★牛乳, ★ベーコン, ★たまご, ★生クリーム, ★粉チーズ	スパゲッティ, 油, マーガリン, 砂糖, さつまいも	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, きゅうり, もやし, いちご	574 kcal 20.6 g 25.4 g 2.4 g	 海藻類
5水	チリビーンズライス カレードレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	○	★牛乳, 鶏ひき肉, いんげん豆, ★粉チーズ, 粉寒天	米, 麦, 油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖	玉葱, マッシュルーム, セロリー, にんにく, しょうが, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, パイン缶	635 kcal 22.0 g 20.5 g 2.3 g	 芋類
6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, ★ビザチーズ, ★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, たら, もやし, ★白菜キムチ	618 kcal 23.6 g 19.3 g 2.3 g	 きのこ類
7金	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, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 油, 片栗粉, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, グリーンピース, 大根, えのきたけ, 小松菜, いよかん	584 kcal 24.0 g 15.9 g 2.5 g	 小魚類
10月	ごはん かつおでんぶ カレーにくじゃが みそしる	○	★牛乳, 粉かつお, ★豚こま肉, 木綿豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 砂糖, ごま, 油, じゃがいも, こんにゃく	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, えのきたけ	616 kcal 23.5 g 16.3 g 2.8 g	 乳製品
12水	とりごぼろピラフ さかなのカレーパンこやき あおなととうふのスープ	○	★牛乳, 鶏ひき肉, ★ホキ, 木綿豆腐	米, マーガリン, 油, ごま, ★マヨネーズ, パン粉, 片栗粉	にんじん, ごぼう, グリーンピース, しょうが, 玉葱, 小松菜	558 kcal 26.5 g 20.8 g 2.6 g	 きのこ類
13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, ★たまご, 鶏もも肉, 木綿豆腐, わかめ	米, 砂糖, 油, 小麦粉, 片栗粉	しょうが, にんにく, にんじん, 長葱, たけのこ, 干し椎茸	628 kcal 27.4 g 26.7 g 3.3 g	 種実類
14金	エクレーパン ハンガリアンシチュー バジルドレッシングサラダ	○	★牛乳, 鶏ひき肉, いんげん豆, ★粉チーズ, 粉寒天 	★ミルクパン, ★チョコレート, じゃがいも, 油, マーガリン, 小麦粉, オリーブ油	にんじん, 玉葱, しょうが, グリーンピース, きゅうり, きゃべつ, ホールコーン, にんにく, ライム, バジル	578 kcal 19.6 g 23.5 g 1.8 g	 たまご
17月	ごはん しろみざかなのチリソース こふきいも ワントンスープ	○	★牛乳, ★メルルーサ, ★豚ひき肉	米, 片栗粉, 大豆, ごま油, 砂糖, じゃがいも, ワントンの皮	にんにく, しょうが, ねぎ, パセリ, にんじん, 小松菜, もやし	626 kcal 25.3 g 16.8 g 2.2 g	 乳製品
18火	★しょうゆラーメン しおナムル ★しらたまフルーツポンチ	○	★牛乳, わかめ, ★なると, 鶏こま肉	蒸し中華麺, ごま油, 油, ごま, 白玉粉, 小麦粉	にんにく, しょうが, もやし, 長葱, にんじん, メンマ, きゃべつ, きゅうり, みかん, パイン缶, 黄桃缶	550 kcal 20.8 g 15.5 g 3.2 g	 芋類
19水	ホットドッグ じゃがいものポタージュ ハニードレッシングサラダ	○	★牛乳, ★フランクフルト, ★生クリーム	★コッペパン, 油, じゃがいも, はちみつ	きゃべつ, 玉葱, にんじん, しょうが, パセリ, きゅうり, セロリー	551 kcal 20.5 g 25.8 g 3.2 g	 豆・豆製品
20木	むぎごはん ぶりのてりやき きりぼしだいこんのポンずあえ ぐだくさんみそしる	○	★牛乳, ★ぶり, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, 切干し大根, 小松菜, にんじん, もやし, かぼす, 大根	576 kcal 26.8 g 18.7 g 2.5 g	 果物
21金	バエリア コシード チョコチップスコーン	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★いか, ★えび  スペインりょうり	米, マーガリン, 油, 強力粉, 小麦粉, 砂糖	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, ★赤ピーマン, かぶ, きゃべつ	610 kcal 21.0 g 19.5 g 2.5 g	 海藻類
25火	ちゃめし おでん やさいのごまあえ	○	★牛乳, 昆布, ★さつま揚げ, ★ちくわ, ★つみれ  たんじょうび ちゅうしよく 2がつ たんじょうびのひとは ケーキがです	米, じゃがいも, こんにゃく, ちくわぶ, 砂糖, ごま	大根, ブロッコリー, にんじん, もやし, ホールコーン	569 kcal 22.9 g 11.5 g 3.3 g	 たまご
26水	けいはん きびなごのからあげ かいそうサラダ	○	★牛乳, 鶏ささみ肉, ★たまご, ★きびなご, 海藻ミックス	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, ごま油	にんじん, 干し椎茸, 沢庵, しょうが, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン	555 kcal 25.6 g 17.4 g 2.9 g	 種実類
27木	ほうとううどん おかかあえ ヨーグルトケーキ	○	★牛乳, ★豚こま肉, 赤みそ, 白みそ, かつお節, ★ヨーグルト, ★たまご	ほうとう, こんにゃく, 油, 小麦粉, マーガリン, 砂糖	かぼちゃ, にんじん, 大根, ごぼう, 白菜, 小松菜, レモン	594 kcal 22.9 g 18.3 g 3.2 g	 小魚類
28金	ドライカレー フレンチサラダ くだもの(いよかん)	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 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, いよかん	576 kcal 19.5 g 17.4 g 2.1 g	 魚介類

※2/20(木)、2年生、校外学習です。  
 ※☆は、1年生のリクエストです。

※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。