



# 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月	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 とうふのひ	米, 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, 長ねぎ, しょうが	617 kcal 24.8 g 19.7 g 2.4 g	 小魚類
3火	カレーピラフきのこソースがけ ミックスサラダ くだもの(かき)	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★生クリーム, ひよこ豆, ★サラダチーズ	米, 油, マーガリン, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ぶなしめじ, えのきたけ, しょうが, パセリ, きゅうり, ホールコーン, かき	649 kcal 19.6 g 24.1 g 2.1 g	 種実類
4水	むぎごはん ひじきふりかけ さばのみそだれ かみかみサラダ みそしる	○	★牛乳, ひじき, ★ちりめんじゃこ, ★粉かつお, ★さば, 赤みそ, 白みそ, ★さきいか, 木綿豆腐	米, 麦, 砂糖, ごま, ごま油, 油	しょうが, きゅうり, にんじん, きゃべつ, えのきたけ, 白菜	615 kcal 30.2 g 20.0 g 3.5 g	 芋類
5木	★ココアあげパン★ チキンサラダ ミネストローネ	○	★牛乳, 鶏ささみ肉, ベーコン, ひよこ豆	★コッペパン, 砂糖, 油, ごま油, じゃがいも, マカロニ	きゃべつ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 長葱, 玉葱, セロリー, トマト缶, しょうが, パセリ	555 kcal 22.2 g 22.9 g 2.7 g	 海藻類
6金	みそラーメン ★やさしいチップス★ くだもの(りんご)	○	★牛乳, 豚ひき肉, 白みそ, 赤みそ	蒸し中華麺, 油, ごま油, さつまいも	しょうが, にんにく, 長葱, にんじん, 玉葱, もやし, にら, ホールコーン, かぼちゃ, れんこん, ごぼう, ★りんご	579 kcal 21.1 g 19.9 g 3.6 g	 たまご
10火	コーンピラフ カレーふうみやさいスープ ブルーベリーヨーグルトケーキ	○	★牛乳, 鶏こま肉, 木綿豆腐, ベーコン, ★たまご, ★ヨーグルト めのあいごデー	米, マーガリン, 油, 小麦粉, 砂糖	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, きゃべつ, しょうが, ブルーベリー	656 kcal 19.9 g 24.7 g 2.8 g	 種実類
11水	チョコチップパン さかなのチーズムニエル バリバリハニーサラダ ワントンスープ	○	★牛乳, ★まだら, ★粉チーズ, ハム, 豚ひき肉	★チョコチップパン, 小麦粉, 油, マーガリン, じゃがいも, はちみつ	にんじん, きゃべつ, 長ねぎ, しょうが, 小松菜, もやし	574 kcal 28.2 g 23.3 g 2.5 g	 きのこ類
12木	まいたけごはん ぎせいとうふ 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, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 油, 砂糖, 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	636 kcal 26.8 g 22.3 g 3.8 g	 果実
13金	さんまのひつまぶし おろしあえ みそしる	○	★牛乳, ★さんま, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま	しょうが, 小葱, 小松菜, キヤベツ, にんじん, きゅうり, レモン, 大根, 玉葱	606 kcal 23.0 g 25.0 g 3.5 g	 肉類
16月	たまごとじうどん もやしのごまあえ さつまいもいりむしパン	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ★たまご	冷凍うどん, 砂糖, 片栗粉, ごま, さつまいも, 小麦粉, マーガリン	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, 長葱, きゅうり, もやし	573 kcal 23.5 g 19.7 g 3.2 g	 魚介類
17火	むぎごはん かじょうどうふ はるさめスープ	○	★牛乳, 木綿豆腐, 豚こま肉, ★えび, 鶏こま肉 たんじょうび 10がつ たんじょうびのひとは ケーキがでます	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	573 kcal 23.5 g 17.4 g 2.2 g	 乳製品
18水	やきピロシキ ボルシチ アップルドレッシングサラダ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 豚こま肉 ピロシキ→ロシアりょうり ボルシチ→ウクライナりょうり せかいじゅうが へいわに なりますように...	★ミルクパン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんじん, にんにく, きゃべつ, ホールトマト, マッシュルーム, しょうが, グリーンピース, きゅうり, もやし, ホールコーン, ★りんご	560 kcal 24.5 g 21.6 g 2.3 g	 海藻類
19木	もみじごはん ししゃものいそべあげ おかかあえ ぐだくさんみそしる	○	★牛乳, ★カラフトししゃも, 青のり, ★かつお節, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, ごま, 小麦粉, 油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ぶなしめじ, 白菜, 小松菜, 大根, 長葱	578 kcal 26.0 g 17.5 g 3.5 g	 たまご
20金	あんかけチャーハン ハンサンスー おかしなめたまやき	○	★牛乳, 豚こま肉, ★たまご, ハム, 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	593 kcal 18.4 g 18.4 g 2.7 g	 豆・豆製品
23月	ごはん さけのチャンチャンやき きりぼしだいごんのあまずあえ どさんこじる	○	★牛乳, ★鮭, 白みそ, 木綿豆腐, わかめ ほっかいどう きょうどりょうり	米, 砂糖, ごま油, ごま, じゃがいも, マーガリン	玉葱, きゃべつ, ぶなしめじ, 切干大根, 小松菜, にんじん, もやし, ホールコーン	625 kcal 29.7 g 15.5 g 3.9 g	 乳製品
24火	はちみつきなこトースト マカロニのクリームに ★ナタデココいり フルーツポンチ★	○	★牛乳, きな粉, 鶏こま肉	★食パン, はちみつ, マーガリン, 油, じゃがいも, マカロニ, 小麦粉, ★ナタデココ	しょうが, にんじん, 玉葱, 白菜, ほうれん草, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	570 kcal 19.6 g 23.1 g 1.7 g	 きのこ類
25水	きのこのトマトソース スパゲッティ シーザードレッシングサラダ くだもの(りんご)	○	★牛乳, ベーコン, ★粉チーズ	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 小麦粉, ★マヨネーズ, ★食パン	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, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, ★りんご	590 kcal 20.7 g 22.1 g 2.0 g	 小魚類
26木	さんしょくどん じゃがもちスープ ごもくきんぴら	○	★牛乳, ★鶏ひき肉, ★たまご, 油揚げ, ★さつまいも	米, 砂糖, 油, ごま, じゃがいも, 片栗粉, こんにゃく, ごま油	小松菜, にんじん, 白菜, 大根, 長葱, ごぼう, れんこん	659 kcal 25.3 g 19.8 g 2.7 g	 海藻類
27金	くりごはん さわらのうめみそやき れんこんとひじきのわふうサラダ みそしる	○	★牛乳, ★さわら, 赤みそ, ひじき, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ じゅうさんや	米, もち米, 砂糖, ごま, ★マヨネーズ	梅干し, にんじん, きゅうり, れんこん	595 kcal 28.1 g 18.4 g 3.8 g	 芋類
30月	ごはん とりにくのごまみそやき からしあえ のっぺいじる	○	★牛乳, 鶏もも肉, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐	米, 砂糖, ごま, じゃがいも, こんにゃく, 片栗粉	しょうが, 小松菜, きゃべつ, にんじん, ごぼう, 大根, ぶなしめじ, 長葱	554 kcal 27.5 g 13.5 g 2.5 g	 たまご
31火	メキシカンライス エービーシースープ スイートパンプキン	○	★牛乳, ウィンナー, ★えび, ベーコン, ★生クリーム, ★たまご ハロウィン	米, 麦, じゃがいも, マカロニ, 砂糖, マーガリン	トマトジュース, にんにく, 玉葱, セロリー, マッシュルーム, ホールトマト, 青ピーマン, しょうが, にんじん, 小松菜, かぼちゃ	563 kcal 18.2 g 18.1 g 2.6 g	 豆・豆製品

※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



主食・おかず・デザートをそれぞれ希望をとります。もう1度食べたいと思う献立を考えておいてください。

※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。