



11

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
1金	あんかけやきそば きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ タピオカいりフルーツポンチ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★えび, ★いか	蒸し中華麺, 油, 片栗粉, ごま, 砂糖, タピオカパール	にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 白菜, チンゲン菜, 玉葱, しょうが, 切干大 根, 小松菜, もやし, みかん缶, パイン 缶, 黄桃缶	598 kcal 23.8 g 15.9 g 2.5 g	 たまご
5火	ナシゴレン(ピラフ) ソトアヤム(はるさめスープ) ピサンゴレン(あげバナナ)	○	★牛乳, ★えび, 鶏ささみ	米, 油, 緑豆春雨, はるまきの皮, 粉 糖, 小麦粉	玉葱, 青ピーマン, 赤ピーマン, ホー ルコーン, にんにく, しょうが, 干し 椎茸, もやし, にんじん, たけのこ, 水 菜, バナナ	582 kcal 20.5 g 13.0 g 2.1 g	 豆・豆製品
6水	みそチキンカツどん さわにわん くだもの(りんご)	○	★牛乳, 鶏もも肉, 赤みそ, 白みそ, 豚 こま肉, 生揚げ 6ねんせい アスレチックチャレンジ ちからがはつきできますように...	米, 油, 小麦粉, パン粉, 砂糖, ごま油	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, 大根, 長 葱, ★りんご	711 kcal 26.6 g 26.5 g 2.7 g	 芋類
7木	ふきよせごはん しろみざかなのみじやき みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ★まだら, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, さつまいも, 油, 砂糖, ★マヨ ネーズ	ぶなしめじ, にんじん, かぶ, えのき たけ, 白菜	551 kcal 25.6 g 15.7 g 2.6 g	 乳製品
8金	きんぴらドッグ いかのトマトシチュー フレンチサラダ	○	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, ★ピザ チーズ, ★いか, 鶏こま肉, いんげん 豆 いいはひ	★コッペパン, 油, 砂糖, ごま, じゃが いも, マーガリン, 小麦粉	ごぼう, にんじん, 玉葱, マッシュ ルーム, グリーンピース, しょうが, もやし, きゃべつ, ホールコーン	598 kcal 25.6 g 25.3 g 2.8 g	 海藻類
11月	ごはん はっちんどうふ やさいかふうあえ	○	★牛乳, 木綿豆腐, 豚こま肉, ★えび たんじょうび きゅうしやく 11かつ たんじょうびのひとは ケーキがです	米, 油, ごま油, 片栗粉, 砂糖	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, きゅうり, 大根	567 kcal 22.8 g 19.2 g 1.5 g	 種実類
12火	ちゃめし おでん からしあえ	○	★牛乳, 結び昆布, ★さつま揚げ, ★ 竹輪, ★つみれ	米, じゃがいも, こんにやく, ちくわ ぶ, 砂糖	大根, 小松菜, きゃべつ, にんじん	554 kcal 22.3 g 10.5 g 3.5 g	 きのこ類
13水	ぶたすきどん みそしる くだもの(みかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, 焼き豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, しらたき, 砂糖, じゃがいも	しょうが, 玉葱, にんじん, えのきた け, 白菜, みかん	590 kcal 21.6 g 15.1 g 2.8 g	 小魚類
14木	かいせんラーメン もちごめシュウマイ もやしとニラのナムル	○	★牛乳, ★豚こま肉, ★いか, ★えび, ★なると, 豚ひき肉	蒸し中華麺, 油, ごま油, もち米, ごま	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 白菜, 長葱, 干し椎茸, もやし, いら	569 kcal 28.1 g 20.0 g 3.4 g	 芋類
15金	たいめし ☆とりにくのからあげ すましじる アセロラゼリー	○	★牛乳, ★まだら, 油揚げ, 鶏もも肉, 粉寒天 11/17 106しゅうねん かいこうきねんび	米, ごま, 小麦粉, 片栗粉, 油, 麩, 砂 糖, ★ナタデココ	にんじん, さやえんどう, しょうが, にんにく, えのきたけ, 糸三つ葉, 長 葱, アセロラジュース	643 kcal 26.3 g 24.9 g 2.7 g	 乳製品
18月	ゆかりごはん にくじゃが みそしる	○	★牛乳, 豚こま肉, 油揚げ, 白みそ, 赤 みそ	米, 油, じゃがいも, こんにやく, 砂糖	ゆかり粉, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, 大根, 小松菜	594 kcal 21.1 g 15.2 g 2.8 g	 魚介類
19火	こんぶごはん ハタハタのカレーあげ ゆずあえ きりたんぼじる	○	★牛乳, 鶏こま肉, 大豆, 刻み昆布, 油 揚げ, ★ハタハタ あきたけんきょうどりようり	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, 油, きり たんぼ	にんじん, もやし, 水菜, まいたけ, ご ぼう, 白菜, しょうが	583 kcal 22.4 g 16.8 g 2.7 g	 種実類
20水	はちみつきなごトースト マカロニのクリームに ツナあえサラダ	○	★牛乳, きな粉, 鶏こま肉, ★ツナ	★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, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉葱, 白菜, ほう れん草, レモン, もやし, きゅうり, ホールコーン	561 kcal 22.0 g 25.2 g 2.1 g	 きのこ類
21木	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ ★スイートポテト	○	★牛乳, ベーコン, ★粉チーズ, ★生 クリーム, ★たまご	スパゲッティ, 油, 砂糖, さつまいも, マーガリン	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, ブ ロッコリー, きゃべつ, きゅうり	576 kcal 19.2 g 18.8 g 2.0 g	 豆・豆製品
22金	ごはん さばのみそに じゃこいりおひたし とうふだんごじる	○	★牛乳, ★さば, 白みそ, 赤みそ, ★ち りめんじゃこ, 木綿豆腐, 油揚げ 11/24 わしよくのひ	米, 砂糖, 白玉粉, 小麦粉 	しょうが, きゃべつ, にんじん, 小松 菜, きゅうり, 白菜, 長葱	622 kcal 28.1 g 16.9 g 3.4 g	 海藻類
25月	きんときごはん ちぐさやき もやしのごまあえ みそしる	○	★牛乳, 鶏ひき肉, ★たまご, 木綿豆 腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, もち米, さつまいも, マーガリン, ごま, 油, 砂糖	玉葱, 干し椎茸, にんじん, ほうれん 草, きゅうり, もやし, えのきたけ, 長 葱	618 kcal 26.2 g 20.6 g 3.4 g	 小魚類
26火	★ココアあげパン チリコンカン ゆずドレッシングサラダ くだもの(みかん)	○	★牛乳, ★いんげん豆, 豚ひき肉	★コッペパン, 砂糖, じゃがいも, 油, オリーブ油	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, もやし, きゃべつ, ホールコー ン, みかん	567 kcal 20.0 g 22.3 g 2.5 g	 種実類
27水	むぎごはん かぼちゃコロッケ はなやさいサラダ みそしる	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 油揚げ, 白み そ, 赤みそ	米, 麦, じゃがいも, 油, マーガリン, 小麦粉, パン粉	玉葱, かぼちゃ, ブロッコリー, カリ フラワー, きゃべつ, にんじん, 白菜, えのきたけ	673 kcal 22.3 g 22.8 g 2.5 g	 たまご
28木	きつねうどん ビーンズサラダ ほうじちゃケーキ	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ひよこ豆, ★加糖練乳, ★たまご	冷凍うどん, 砂糖, ★マヨネーズ, 練 りごま, ごま, 小麦粉, マーガリン, 粉 糖	にんじん, 長葱, 干し椎茸, きゃべつ, ホールコーン	564 kcal 21.7 g 24.2 g 3.1 g	 芋類
29金	カレーピラフきのこソースがけ イタリアンサラダ かぼちゃのとうにゅうプリン	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★生クリーム, ハ ム, 豆乳 おんがくかい 1にちめ	米, マーガリン, 小麦粉, 砂糖, メー ブルシロップ, コーンスターチ	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, きゃべつ, きゅうり, 赤ピー マン, 黄ピーマン	672 kcal 21.1 g 24.4 g 2.0 g	 果実
30土	キムチチャーハン ちゅうかスープ フルーツヨーグルトあえ	○	★牛乳, 豚こま肉, 鶏こま肉, 木綿豆 腐, ★ヨーグルト おんがくかい 2かめ	米, 油, ごま油, 砂糖	にんじん, 青ピーマン, 白菜キムチ, 玉葱, チンゲン菜, しょうが, みかん 缶, パイン缶, 黄桃缶	615 kcal 20.4 g 17.2 g 2.5 g	 きのこ類

※☆は4年生の1ヶエトです。
※11/15(金)、5年生、魚の出前授業を予定しています。

※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。