



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水	★きつねうどん★ ピーンスラダ 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 3.2 g	魚介類
2木	きんときごはん きびなごのからあげ ほうれんそうのごまあえ みそしる	○	★牛乳、★きびなご、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、片栗粉、小麦粉、油、ごま、砂糖	ほうれん草、にんじん、きゃべつ、ホールコーン、えのきたけ、長葱	573 kcal 23.0 g 16.5 g 3.7 g	乳製品
6月	ごはん とうふのまさごあげ レモンあえ みそしる	○	★牛乳、木綿豆腐、★えび、鶏ひき肉、ひじき、わかめ、白みそ、赤みそ	米、ごま油、油、片栗粉、砂糖、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、きゃべつ、きゅうり、レモン	589 kcal 22.4 g 16.6 g 3.2 g	たまご
7火	チャーハン やさいのかふうあえ たんたんスープ	○	★牛乳、豚こま肉、★たまご、豚ひき肉、木綿豆腐、白みそ	米、油、練りごま、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、長葱、たけのこ、干し椎茸、にんじん、もやし、にら、きゅうり、大根	591 kcal 22.5 g 24.6 g 3.7 g	小魚類
8水	チキンカツサンド スコッチブロス フルーツポンチ	○	★牛乳、鶏もも肉、鶏こま肉、ひよこ豆	★丸パン、油、小麦粉、パン粉、オリーブ油、麦	きゃべつ、玉葱、セロリー、にんじん、かぶ、しょうが、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ	646 kcal 26.6 g 26.9 g 2.6 g	海藻類
9木	ホタテのたきごみごはん さけのポテサラやき はちのへせんべいじる	○	★牛乳、★ホタテ、油揚げ、★鮭、鶏こま肉	米、油、マーガリン、じゃがいも、砂糖、★マヨネーズ、南部せんべい、しらたき	にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、ホールコーン、白菜、長葱、ごぼう、干し椎茸	614 kcal 29.3 g 20.2 g 2.6 g	種実類
10金	しょうゆラーメン にくまんふうむしパン くだもの(みかん)	○	★牛乳、鶏こま肉、わかめ、★なると、豚ひき肉、★たまご	蒸し中華麺、ごま油、油、小麦粉、砂糖、マーガリン	にんにく、しょうが、もやし、長葱、にんじん、メンマ、たけのこ、干し椎茸、みかん	638 kcal 24.9 g 21.3 g 3.5 g	豆・豆製品
13月	ココアパン さかなのカレーパンこやき リヨネーズポテト ひよこまめのやさいスープ	○	★牛乳、★ホキ、ベーコン、ひよこ豆、ウインナー	★ココアパン、★マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、マーガリン、油	玉葱、しょうが、きゃべつ、にんじん、セロリー	563 kcal 26.3 g 25.0 g 2.4 g	果実
14火	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	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、にら、もやし	627 kcal 29.4 g 19.7 g 3.1 g	乳製品
15水	クリームスパゲッティ グリーンサラダ キャラメルポテト	○	★牛乳、鶏こま肉、★生クリーム	スパゲッティ、油、マーガリン、小麦粉、砂糖、さつまいも	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー、きゃべつ、きゅうり	672 kcal 20.8 g 26.8 g 1.4 g	たまご
16木	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	592 kcal 21.8 g 15.2 g 3.0 g	小魚類
17金	ぶどうジュース たいめし とりにくのからあげ すましじる おいおいケーキ		★牛乳、★たい、油揚げ、鶏もも肉、★たまご	米、ごま、小麦粉、片栗粉、麩、砂糖、マーガリン、粉糖	にんじん、しょうが、にんにく、えのきたけ、糸みつば、長葱	627 kcal 22.7 g 23.3 g 2.8 g	淡色野菜
20月	ごはん いかのてりやき きりぼしだいこんのもの ぐだくさんみそしる	○	★牛乳、★いか、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、砂糖、油、じゃがいも、こんにやく	しょうが、切干大根、にんじん、さやえんどう、ぶなしめじ、大根	556 kcal 26.7 g 13.1 g 3.2 g	種実類
21火	ポークストロガノフ ★かりかりさつまサラダ★ くだもの(りんご)	○	★牛乳、豚もも肉、★生クリーム	米、マーガリン、油、小麦粉、砂糖、さつまいも	パセリ、玉葱、マッシュルーム、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、★りんご	645 kcal 18.5 g 21.6 g 2.0 g	豆・豆製品
22水	やきカレーパン ポトフ イタリアンサラダ	○	★牛乳、大豆、豚ひき肉、豚もも肉、★サラダチーズ	★丸パン、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、白菜、セロリー、かぶ、しょうが、きゃべつ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	551 kcal 26.0 g 23.0 g 2.7 g	きのご類
24金	ごはん さばのみそに もやしのあまずあえ けんちんじる	○	★牛乳、★さば、白みそ、赤みそ、木綿豆腐	米、砂糖、さといも、こんにやく	しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、大根、長葱	600 kcal 28.9 g 17.7 g 3.4 g	乳製品
27月	マーボーやきそば じゃこいりナムル くだもの(りんご)	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ、木綿豆腐、★ちりめんじゃこ	★蒸し中華麺、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	にんにく、しょうが、長葱、にんじん、たけのこ、干し椎茸、玉葱、にら、きゃべつ、もやし、きゅうり、★りんご	563 kcal 27.6 g 21.0 g 3.0 g	海藻類
28火	ちゃめし おでん からしあえ	○	★牛乳、昆布、★さつま揚げ、★ちくわ、★つみれ、★うずらのたまご	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	580 kcal 23.9 g 13.2 g 3.5 g	きのご類
29水	ガパオライス フォーのちゅうかスープ ★サイダーゼリー★	○	★牛乳、豚ひき肉、★えび、粉寒天	米、麦、油、砂糖、フォー、ごま油	青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、玉葱、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、長葱、みかん缶、パイン缶	612 kcal 23.1 g 17.0 g 1.8 g	芋類
30木	フレンチトースト あきのかおりシチュー バジルドレッシングサラダ	○	★牛乳、★たまご、鶏こま肉	★食パン、砂糖、マーガリン、さつまいも、油、小麦粉、オリーブ油	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、グリーンピース、しょうが、きゅうり、きゃべつ、ホールコーン、にんにく、ライム、バジル	564 kcal 20.6 g 22.6 g 1.9 g	魚介類

※☆は、4年生のリクエストです。
 ※20日(月)は、5年生、社会科見学です。

※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。