

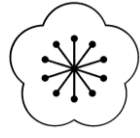
2

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	アレルギー 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	むぎごはん かんこくふうりかけ チーズダッカルビ とうふチゲスープ	○	★牛乳、刻みのり、鶏こま肉、★ピザチーズ、豚こま肉、木綿豆腐、赤みそ かんこく りょうり	米、麦、油、ごま油、★ごま、砂糖、さつまいも	にんにく、しょうが、玉葱、きゃべつ、にら、干し椎茸、もやし、★白菜キムチ	648 kcal 24.8 g 20.9 g 2.8 g	 たまご
2木	スパゲッティカルボナーラ ミックスサラダ くだもの(いよかん)	○	★牛乳、ベーコン、★たまご、★生クリーム、★粉チーズ、ひよこ豆、★サラダチーズ	スパゲッティ、油、マーガリン、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、ホールコーン、いよかん	584 kcal 22.3 g 25.2 g 2.6 g	 魚介類
3金	いわしのかばやきどん みそしる きなこまめ せつぶん	○	★牛乳、★いわし、油揚げ、白みそ、赤みそ、きな粉	米、片栗粉、大豆、油、砂糖	しょうが、大根、小松菜、えのきたけ	671 kcal 28.1 g 24.7 g 2.2 g	 乳製品
6月	ごはん とうふのまさごあげ おかかあえ みそしる	○	★牛乳、木綿豆腐、★えび、鶏ひき肉、ひじき、★かつお節、白みそ、赤みそ	米、ごま油、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、白菜、小松菜	586 kcal 23.0 g 16.5 g 3.0 g	 種実類
7火	ハニーレモントースト マカロニのクリームに アップルドレッシングサラダ	○	★牛乳、鶏こま肉	★食パン、砂糖、マーガリン、はちみつ、油、じゃがいも、マカロニ、小麦粉	レモン、しょうが、にんじん、玉葱、白菜、ほうれん草、きゅうり、もやし、ホールコーン、りんご	562 kcal 19.0 g 25.1 g 3.9 g	 豆・豆製品
8水	★しょうゆラーメン★ ジャンボシューマイ あんにんフルーツ	○	★牛乳、わかめ、鶏こま肉、★なると、豚ひき肉、粉寒天、★生クリーム、★加糖練乳	蒸し中華麺、ごま油、油、しゅうまいの皮、砂糖	にんにく、しょうが、もやし、長葱、もやし、にんじん、メンマ、玉葱、干し椎茸、パイン缶、みかん缶	604 kcal 25.4 g 24.0 g 3.6 g	 芋類
9木	とりごぼうピラフ さかなのピザやき はくさいとベーコンのスープ	○	★牛乳、鶏ひき肉、★メルルーサ、★ピザチーズ、木綿豆腐、ベーコン	米、マーガリン、油、★ごま、砂糖	にんじん、ごぼう、グリーンピース、玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、にんにく、しょうが、白菜	575 kcal 30.0 g 20.6 g 3.1 g	 海藻類
10金	マーボーどうふどん やさいかふうあえ くだもの(せとか)	○	★牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、玉葱、長葱、にら、きゅうり、大根、せとか	606 kcal 23.2 g 20.2 g 2.1 g	 魚介類
13月	わかめごはん さかなのねぎみそやき もやしのごまあえ 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、★ごま、油、砂糖、さつまいも、こんにゃく	長葱、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、大根	651 kcal 28.5 g 18.7 g 2.6 g	 果実
14火	エクレアパン ポトフ シーザードレッシングサラダ くだもの(いちご)	○	★牛乳、豚もも肉、★粉チーズ バレンタインデー	★ミルクパン、★チョコレート、★アーモンド、じゃがいも、★マヨネーズ、オリーブ油、★食パン	玉葱、にんじん、白菜、かぶ、セロリ、しょうが、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、いちご	596 kcal 22.2 g 25.5 g 1.4 g	 たまご
15水	チャーハン ★とりにくのからあげ★ はるさめスープ	○	★牛乳、豚こま肉、★たまご、鶏もも肉、鶏こま肉	米、油、小麦粉、片栗粉、緑豆春雨、ごま油	しょうが、長葱、たけのこ、干し椎茸、にんじん、にんにく、もやし	624 kcal 26.0 g 25.4 g 3.2 g	 小魚類
16木	むぎごはん ぶたにくとあつあげのみそいため すましじる	○	★牛乳、豚こま肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	米、麦、ごま油、油、砂糖、片栗粉、麩	チンゲン菜、きゃべつ、たけのこ、にんじん、玉葱、干し椎茸、しょうが、えのきたけ、長葱	594 kcal 25.0 g 19.3 g 3.0 g	 乳製品
17金	ちゃめし おでん じゃこいりおひたし	○	★牛乳、結び昆布、★さつま揚げ、★つみれ、★ちくわ、★うずらの卵、★ちりめんじゃこ	米、じゃがいも、こんにゃく、ちくわぶ、砂糖	大根、きゃべつ、にんじん、小松菜 きゅうり	590 kcal 26.0 g 19.3 g 3.0 g	 きのこ類
18土	チリビーンズライス アーモンドサラダ ★サイダーゼリー★	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆、いんげん豆、★粉チーズ、粉寒天	米、麦、マーガリン、小麦粉、★アーモンド、砂糖	玉葱、しょうが、にんじん、マッシュルーム、にんにく、セロリ、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、パイン缶	699 kcal 22.9 g 25.4 g 2.2 g	 魚介類
20月	おやこどん レモンあえ みそしる	○	★牛乳、鶏もも肉、★たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、麦、砂糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース、きゃべつ、きゅうり、レモン、かぶ、えのきたけ	635 kcal 27.6 g 20.9 g 3.3 g	 芋類
21火	ほうとう みそドレッシングサラダ ほうじちゃケーキ	○	★牛乳、豚こま肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、★加糖練乳、★たまご	冷凍ほうとう、こんにゃく、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、★ごま、小麦粉、マーガリン、粉糖	かぼちゃ、にんじん、大根、ぶなしめじ、ごぼう、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン	569 kcal 20.4 g 21.5 g 3.3 g	 海藻類
22水	ごはん しろみざかなのチリソース こふきいも ワンタンスープ	○	★牛乳、★メルルーサ、豚ひき肉	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、じゃがいも、ワンタンの皮	しょうが、にんにく、長葱、パセリ、にんじん、小松菜、もやし	612 kcal 25.1 g 16.7 g 2.2 g	 きのこ類
27月	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、ひよこ豆、ウィンナー スペイン りょうり	米、マーガリン、油、強力粉、小麦粉、砂糖、★チョコチップ	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、にんにく、しょうが	628 kcal 21.2 g 21.3 g 2.8 g	 種実類
28火	けいはん きなごのいそべあげ こぎつねサラダ	○	★牛乳、鶏ささみ、★たまご、★きびなご、青のり、油揚げ	米、麦、油、砂糖、小麦粉	にんじん、干し椎茸、たくあん、しょうが、きゃべつ、きゅうり	572 kcal 27.4 g 18.4 g 2.5 g	 乳製品

※☆は、1年生のリクエストです。
 ※18日(土)の土曜授業日は、給食があります。
 24日(金)は、振替休業日です。

※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。