



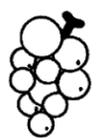
9

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火	ホイコーローどん きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, 赤みそ, 生揚げ	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま	しょうが, にんじん, にんにく, たけのこ, きゃべつ, 青ピーマン, 干し椎茸, 長葱, 切干大根, 小松菜, もやし, みかん	602 kcal 21.7 g 17.8 g 3.0 g	 魚介類
4水	ハニーレモントースト ポークビーンズ シーフードサラダ	○	★牛乳, 大豆, 豚こま肉, 茎わかめ, ★いか, ★えび	★食パン, 砂糖, マーガリン, はちみつ, じゃがいも, 油, ごま油	レモン, 玉葱, にんじん, ホールトマト, パセリ, しょうが, もやし, きゅうり	550 kcal 24.4 g 21.6 g 2.6 g	 種実類
5木	ごはん ユーリンチー ごもくやさいのはるさめいため とうふとレタスのスープ	○	★牛乳, 鶏もも肉, 豚こま肉, 木綿豆腐, 鶏こま肉	米, 砂糖, 片栗粉, 油, ごま, 緑豆春雨	にんにく, しょうが, 長葱, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, チンゲン菜, レタス, たけのこ	657 kcal 25.4 g 24.1 g 2.7 g	 乳製品
6金	むぎごはん さわらのうめみそやき いんげんのごまあえ みそしる	○	★牛乳, ★さわら, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 砂糖, ごま	梅干し, さやいんげん, にんじん, きゅうり, もやし	573 kcal 28.2 g 18.2 g 2.7 g	 芋類
9月	けんちんうどん かみかみサラダ とうふドーナツ	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ★さきいか, 木綿豆腐, ★たまご, きな粉	冷凍うどん, 油, さといも, 砂糖, 白玉粉, 小麦粉	にんじん, ぶなしめじ, 大根, ごぼう, 干し椎茸, きゅうり, きゃべつ	554 kcal 21.3 g 21.0 g 3.1 g	 小魚類
10火	ごはん しろみざかなとやさいの あまずいため もやしとわかめのちゅうかスープ	○	★牛乳, ★たら, 鶏こま肉, 木綿豆腐, わかめ	米, 片栗粉, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま油, ごま	たけのこ, にんじん, れんこん, 玉葱, 青ピーマン, しょうが, もやし	612 kcal 24.6 g 17.5 g 2.8 g	 きのこ類
たんじょうび きゅうしよく 9がつ たんじょうびのひとは ケーキが出来ます							
11水	やきにくチャーハン はるさめスープ カルピスゼリー	○	★牛乳, 豚こま肉, ★たまご, 鶏こま肉, 粉寒天, ★カルピス	米, 砂糖, 油, 緑豆春雨, ごま, ごま油	しょうが, 長葱, にんにく, 干し椎茸, にんじん, たけのこ, きくらげ, みかん缶	565 kcal 19.5 g 16.8 g 2.5 g	 豆・豆製品
12木	カレーピラフ さかなのオーロラソース エービーシースープ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★スケソウタラ, ベーコン	米, マーガリン, ★マヨネーズ, じゃがいも, マカロニ	にんじん, 玉葱, ホールコーン, グリーンピース, パセリ, しょうが, 小松菜	569 kcal 25.0 g 17.8 g 2.6 g	 たまご
13金	やきピロシキ ホルシチ 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	★ミルクパン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんにく, にんじん, 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	558 kcal 24.1 g 21.6 g 2.2 g	 海藻類
17火	こぎつねごはん とんじる おつきみだんご	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 豚こま肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 砂糖, ごま, じゃがいも, こんにゃく, 白玉粉, 上新粉, 片栗粉, 油	にんじん, ごぼう, 大根, 長葱	622 kcal 21.7 g 16.7 g 2.6 g	 魚介類
18水	こうやどうふのそぼろどん みそしる くだもの(きよほう)	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 高野豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 砂糖, 油, 片栗粉, じゃがいも	玉葱, にんじん, しょうが, グリーンピース, 巨峰	611 kcal 24.4 g 16.0 g 2.9 g	 乳製品
19木	きのこおこわ しろみざかなのチリソース ちゅうかふうコーンスープ	○	★牛乳, ★たまご, 油揚げ, ★メルルーサ	米, もち米, 砂糖, 片栗粉, 油, ごま油	ぶなしめじ, えのきたけ, 干し椎茸, さやえんどう, にんにく, しょうが, 長葱, クリームコーン, ホールコーン, チンゲン菜, 玉葱	645 kcal 26.5 g 20.6 g 3.1 g	 果物
20金	しゃんはいやきそば メンマスープ しらたまフルーツポンチ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★いか, ★えび, 鶏こま肉, わかめ, 木綿豆腐	蒸し中華麺, ごま油, 油, 白玉粉	にんじん, 玉葱, きゃべつ, チンゲン菜, しょうが, メンマ, 長葱, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	585 kcal 25.0 g 17.1 g 3.0 g	 芋類
24火	もやしそぼろごはん わかさぎのなんばんづけ こふきいも みそしる	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★わかさぎ, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 砂糖, 油, ごま油, ごま, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも	大豆もやし, にんじん, 長葱, しょうが, にんにく, パセリ	599 kcal 26.4 g 18.9 g 3.0 g	 きのこ類
25水	ココアパン シェパーズパイ スコッチブロス	○	★牛乳, ★粉チーズ, 豚ひき肉, 大豆, 鶏こま肉, ひよこ豆	★ココアパン, じゃがいも, マーガリン, 油, 砂糖, 小麦粉, オリーブ油, 麦	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, にんにく, ホールトマト, セロリー, かぶ, しょうが	552 kcal 23.2 g 21.7 g 2.2 g	 小魚類
26木	ごはん かつおでんぶ やさしいのもの オニオンドレッシングサラダ	○	★牛乳, 粉かつお, 鶏こま肉, ★ツナ	米, 砂糖, ごま, 糸こんにゃく, じゃがいも, 油	にんじん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん, きゃべつ, きゅうり, もやし, 玉葱	572 kcal 21.3 g 15.1 g 2.1 g	 たまご
27金	スパゲッティベロンチーノ シーザードレッシングサラダ マーブルケーキ	○	★牛乳, ★たまご, ベーコン, ★粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, ★マヨネーズ, ★食パン, 小麦粉, マーガリン, 砂糖	にんにく, マッシュルーム, にんじん, 玉葱, 小松菜, しょうが, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン	601 kcal 21.1 g 23.0 g 2.1 g	 豆・豆製品
30月	えびクリームライス マセドアンサラダ くだもの(なし)	○	★牛乳, ★えび, 鶏こま肉, ★粉チーズ	米, マーガリン, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, しょうが, パセリ, きゅうり, ホールコーン, ★なし	645 kcal 22.6 g 24.0 g 2.3 g	 種実類

・2日(月)は、給食がありません。
・6日(金)、6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。