



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
4月	なつやさいカレー ベーコンかりかりサラダ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, ベーコン	米, 油, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, なす, かぼちゃ, ズッキーニ, フルー ツチャツネ, もやし, きゃべつ, ホー ルコーン, きゅうり冷凍みかん	687 kcal 18.1 g 24.1 g 2.2 g	魚介類
5火	やきにくチャーハン あげワントンサラダ かいそうたっぶりスープ	○	★牛乳, 豚こま肉, 木綿豆腐, ★たま ご, わかめ, めかぶわかめ	米, 油, 砂糖, ワンタンの皮, ごま, ご ま油	しょうが, にんにく, 長葱, 干し椎茸, にんじん, きゃべつ, もやし, ほうれ ん草, たけのこ	558 kcal 21.7 g 21.1 g 3.7 g	乳製品
6水	スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ マーブルケーキ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★粉チーズ, ★た まご	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, オ リーブ油, マーガリン	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ホールトマト, パセリ, もやし, きゃ べつ, ホールコーン, レモン	672 kcal 26.3 g 25.1 g 2.0 g	きのこ類
7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, ごま油, 春雨	しょうが, にんにく, 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 2.9 g	小魚類
8金	えだまめごはん さけのレモンやき もやしのごまずあえ みそしる	○	★牛乳, ★鮭, 木綿豆腐, 油揚げ, わか め, 赤みそ, 白みそ 1ねんせい えだまめ さやむきたいけん	米, もち米, ごま, マーガリン, 砂糖	えだまめ, レモン, もやし, にんじん, きゅうり, 長葱	561 kcal 30.5 g 17.2 g 3.3 g	芋類
11月	ツナドッグ じゃがいものポタージュ カレードレッシングサラダ くだもの(きよほう)	○	★牛乳, ★ツナ, ★ピザチーズ, ★生 クリーム	★コッペパン, 油, ★マヨネーズ, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, パセリ, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, 巨峰	561 kcal 23.7 g 25.4 g 3.0 g	きのこ類
12火	むぎごはん 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, 麦, 片栗粉, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま油, ごま	たけのこ, れんこん, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, もやし, しょうが	614 kcal 24.0 g 17.6 g 3.1 g	果実
13水	たんたんどん じゃこいりサラダ くだもの(なし)	○	★牛乳, 豚こま肉, 白みそ, ★ちりめ んじゃこ	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま	たけのこ, 長葱, にんにく, しょうが, にんじん, もやし, ザーサイ, きくら げ, チンゲン菜, きゃべつ, 小松菜, きゅうり, ★なし	566 kcal 21.4 g 15.9 g 3.6 g	豆・豆製品
14木	チキンピラフ さかなのチーズピカタ マセドアンサラダ オニオンスープ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★ホキ, ★粉チー ズ, ★たまご, ベーコン, 木綿豆腐	米, マーガリン, 小麦粉, 油, じゃがい も, 砂糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, グ リーンピース, きゅうり, ホールコー ン, しょうが, 小松菜	596 kcal 27.3 g 20.9 g 3.5 g	海藻類
15金	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, こんにゃく, 砂糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいん げん, 大根, 小松菜	596 kcal 21.3 g 15.3 g 3.0 g	種実類
19火	ソースやきそば ちゅうかたまごスープ しらたまりフルーツポンチ	○	★牛乳, 豚こま肉, 青のり, 鶏こま肉, ★たまご	蒸し中華麺, 油, 片栗粉, ごま油, 白玉 粉, 小麦粉,	きゃべつ, にんじん, 玉葱, もやし, しょうが, たけのこ, チンゲン菜, み かん缶, パイン缶, 黄桃缶	578 kcal 21.3 g 16.9 g 3.6 g	魚介類
20水	ごはん しろみざかなのやさいあんかけ チンゲンサイと とうふのちゅうかスープ	○	★牛乳, ★まだら, 鶏こま肉, 木綿豆 腐	米, 片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖, じゃが いも, ごま油, ごま	赤ピーマン, 青ピーマン, にんじん, えのきたけ, 玉葱, しょうが, パセリ, チンゲン菜	609 kcal 25.9 g 17.4 g 2.5 g	乳製品
21木	ミルクパン ムサカ(なすといものグラタン) レヴィシア(まめのスープ)	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, ひ よこ豆, ウィンナー キリシャ りょうり	★ミルクパン, じゃがいも, 油, マー ガリン, 小麦粉	なす, 玉葱, にんじん, マッシュル ーム, にんにく, ホールトマト, パセリ, きゃべつ, セロリー, しょうが	585 kcal 24.5 g 26.2 g 2.5 g	小魚類
22金	<b>ぜんこう えんぞく</b>						
25月	ごはん かんこくふうりかけ ブルコギ トックスープ	○	★牛乳, 刻みのり, 豚こま肉, 赤みそ, 鶏こま肉, ★たまご かんこく りょうり	米, 砂糖, ごま油, ごま, 春雨, トック, 片栗粉 たんじょうび きょうしやく 9がつ たんじょうびのひとは ケーキがです	にんにく, しょうが, にんじん, えの きたけ, 玉葱, にら, もやし, たけのこ 大根, 小松菜	625 kcal 24.5 g 18.9 g 3.2 g	豆・豆製品
26火	こうやとうふのそぼろどん みそしる つぶつぶオレンジゼリー	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 高野豆腐, わ かめ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天	米, 麦, 油, 砂糖, 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, オレンジジュース, みかん缶	630 kcal 24.6 g 15.8 g 3.2 g	たまご
27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 24.5 g 21.6 g 2.6 g	種実類
28木	きのこツナのたきこみごはん わかさぎのなんばんづけ みそドレッシングサラダ みそしる	○	★牛乳, ★ツナ, 油揚げ, ★わかさぎ, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, わかめ	米, 油, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, ごま油, ごま	にんじん, ぶなしめじ, 長葱, きゃべ つ, きゅうり, ホールコーン, えのき たけ	554 kcal 26.0 g 17.7 g 3.7 g	果実
29金	みそにこみうどん さつまいものわふうサラダ おつきみだんご	○	★牛乳, 豚こま肉, 油揚げ, 白みそ, 赤 みそ, ひじき じゅうごや	冷凍うどん, 油, さつまいも, 砂糖, ★ マヨネーズ, ねりごま, 白玉粉, 上新 粉, 片栗粉	にんじん, たけのこ, 玉葱, 小松菜, きゅうり	555 kcal 19.6 g 17.8 g 3.7 g	小魚類

※22日(金)、全校遠足です。お弁当の用意をお願いします。雨天の場合もお弁当です。雨天で29日(金)に遠足が延期になった場合は、給食があります。

※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。