



# 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
2金	なつやさいカレー フレンチサラダ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳, 豚こま肉	米, 油, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, マーガリン	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, 冷凍みかん	698 kcal 17.3 g 22.2 g 1.9 g	たまご
5月	たんたんどん じゃこいりサラダ くだもの(れいとうパイ)	○	★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, 冷凍パイ	596 kcal 21.2 g 15.3 g 3.1 g	乳製品
6火	えだまめごはん 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, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, 砂糖, ★ごま	枝豆, 梅干し, さやいんげん, にんじ ん, きゅうり, もやし, 長葱	616 kcal 29.4 g 19.7 g 3.9 g	芋類
7水	フルーツジャムサンド チリコンカン ベーコンかりかりサラダ	○	★牛乳, いんげん豆, 豚ひき肉, ペー コン	★丸パン, 油, 砂糖, ごま油, じゃがい も	いちごジャム, ★あんず, パイン缶, 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, きゃべつ, きゅうり, ホール コーン	568 kcal 20.3 g 19.8 g 2.5 g	小魚類
8木	じゃこいりわかめごはん ちくぜんに なつやさいみそしる	○	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, 鶏こま 肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, じゃがいも, こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ, ごぼう, さやい んげん, かぼちゃ, ぶなしめじ, なす	635 kcal 22.9 g 14.7 g 2.8 g	種実類
たんじょうび きょうしゅく 9がつ たんじょうびのひとは ケーキがです							
9金	みそにごみうどん 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 9/10 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, ★ごま, 白 玉粉, 上新粉, 片栗粉	にんじん, たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, 小松菜, きゅうり	575 kcal 19.7 g 17.0 g 3.9 g	魚介類
12月	やきにくチャーハン あげワンタンサラダ かいそうたっぶりスープ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★たまご, 木綿豆 腐, めかぶ, わかめ	米, 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	578 kcal 21.7 g 20.6 g 4.0 g	果実
13火	カレーピラフ さかなのピザやき とうふとレタスのスープ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★メルルーサ, ベーコン, ★ピザチーズ, 木綿豆腐, 鶏こま肉	米, マーガリン, 油, 砂糖	にんじん, 玉葱, ホールコーン, パセ リ, マッシュルーム, 青ピーマン, に んにく, しょうが, レタス, たけのこ	596 kcal 28.7 g 18.1 g 3.4 g	海藻類
14水	あんかけやきそば きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ あんにんフルーツ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★えび, いか, 粉寒 天, ★生クリーム, ★加糖練乳	蒸し中華麺, 油, 片栗粉, ごま油, ★ご ま, 砂糖	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, パイン缶, みかん 缶	665 kcal 25.6 g 20.7 g 2.8 g	たまご
15木	ごはん いかのかりんとうがらめ おかかあえ ぐだくさんみそしる	○	★牛乳, いか, ★かつお節, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, 片栗粉, 油, ★アーモン ド, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	しょうが, 白菜, 小松菜, にんじん, ぶ なしめじ, 大根	651 kcal 26.8 g 18.2 g 2.9 g	乳製品
16金	ココアパン シェパーズパイ スコッチブロス くだもの(きよほう)	○	★牛乳, ★粉チーズ, 豚ひき肉, 大豆, 鶏こま肉, ひよこ豆 イギリス りょうり	★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, 巨峰	593 kcal 22.7 g 21.7 g 1.9 g	小魚類
20火	むぎごはん とりにくのからあげ ビーフンソテー にらたまスープ	○	★牛乳, 鶏もも肉, 豚こま肉, ★たま ご	米, 麦, 小麦粉, 片栗粉, 油, ビーフン, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, 小松菜, えのきたけ, にら	703 kcal 26.5 g 25.5 g 2.5 g	種実類
21水	ツナドッグ じゃがいものポタージュ イタリアンサラダ	○	★牛乳, ★ツナ, ★ピザチーズ, ★生 クリーム, ハム	★コッペパン, 油, ★マヨネーズ, じゃがいも, 砂糖	玉葱, パセリ, にんじん, しょうが, きゃべつ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄 ピーマン, 青ピーマン	569 kcal 24.0 g 26.0 g 2.9 g	きのこと類
22木	ぜんこう えんぞく						
26月	こうやどうふのそぼろどん 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	675 kcal 24.5 g 15.8 g 3.2 g	たまご
27火	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, 緑豆はるさ め, トック, 片栗粉	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	653 kcal 24.9 g 19.0 g 3.5 g	豆・豆製品
28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 スイートポテト	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★粉チーズ, ★生クリーム, ★たまご	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, オ リーブ油, さつまいも, 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	700 kcal 24.2 g 22.5 g 1.7 g	海藻類
29木	きのこと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, わかめ, 木綿豆腐	米, 油, 片栗粉, 小麦粉, 油, 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	604 kcal 26.2 g 17.5 g 3.7 g	果実
30金	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, 砂糖, じゃがいも	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	702 kcal 22.7 g 24.1 g 2.4 g	種実類

※22日(木)、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30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。