



10

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
3月	ごはん ★とうふハンバーグ★ コーンポテト せんぎりやさいスープ	○	★牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 鶏こま肉	米, パン粉, 砂糖, マーガリン, じゃがいも, 油	玉葱, にんにく, ホールコーン, にんじん, たけのこ, もやし, 干し椎茸, 長葱, しょうが	618 kcal 24.8 g 19.7 g 2.7 g	種類類
4火	キムチチャーハン ちゅうかスープ しらたまいフルーツポンチ	○	★牛乳, 豚こま肉, 鶏こま肉, 木綿豆腐	米, 油, ごま油, 白玉粉, 小麦粉	にんじん, 青ピーマン, ★白菜キムチ, 玉葱, チンゲン菜, しょうが, みかん缶, パイン缶, ★黄桃缶	594 kcal 20.2 g 16.5 g 2.5 g	たまご
5水	マーボー豆腐どん しおナムル くだもの(なし)	○	★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, ★ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, 長葱, にら, もやし, 小松菜, ★なし	592 kcal 24.0 g 18.2 g 2.3 g	海藻類
6木	ロールパン さかなのパンこやき ジャーマンポテト ワントンスープ	○	★牛乳, ★ホキ, ベーコン, 豚ひき肉	★ロールパン, ★マヨネーズ, パン粉, じゃがいも, マーガリン, ワントンの皮, ごま油	玉葱, 長葱, しょうが, にんじん, 小松菜, もやし	574 kcal 28.1 g 25.2 g 2.6 g	きのご類
7金	きのこのトマトスパゲッティ ビーンズサラダ ブルーベリーケーキ	○	★牛乳, ベーコン, ★粉チーズ, ひよこ豆, ★たまご	スパゲッティ, 油, オリーブ油, マーガリン, 小麦粉, ★マヨネーズ, ★ねりごま, 砂糖, ★ごま	ぶなしめじ, エリンギ, えのきたけ, マッシュルーム, 玉葱, にんじん, にんにく, ホールトマト, しょうが, きゃべつ, ホールコーン, ブルーベリー	662 kcal 22.8 g 24.7 g 2.1 g	魚介類
11火	くりごはん とりにくのごまみそやき れんこんとひじきのわふうサラダ のっぺいじる	○	★牛乳, 鶏もも肉, 赤みそ, 白みそ, ひじき, 木綿豆腐	米, もち米, 砂糖, ★ごま, ★マヨネーズ, じゃがいも, こんにゃく, 片栗粉	しょうが, にんじん, きゅうり, れんこん, ごぼう, 大根, ぶなしめじ, 長葱	573 kcal 27.6 g 14.1 g 3.2 g	乳製品
12水	やきカレーパン ミネストローネ シーフードサラダ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ベーコン, ひよこ豆, 茎わかめ, いか, ★えび	★丸パン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, マカロニ, 砂糖, ごま油	玉葱, にんじん, セロリー, きゃべつ, ホールトマト, しょうが, パセリ, もやし, きゅうり	581 kcal 26.6 g 20.5 g 3.2 g	果実
13木	まいたけごはん さばのみそだれ だいこんのわふうサラダ みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ★さば, 赤みそ, ★ちりめんじゃこ, わかめ, 白みそ	米, 麦, 油, 砂糖, じゃがいも	ごぼう, まいたけ, にんじん, しょうが, 大根, 水菜, 玉葱	634 kcal 30.0 g 21.0 g 4.1 g	乳製品
14金	コーンピラフ ポテトいりオムレツ はくさいとベーコンのスープ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★たまご, ★生クリーム, ベーコン, 木綿豆腐	米, マーガリン, じゃがいも, 油	にんじん, ホールコーン, 玉葱, マッシュルーム, グリーンピース, しょうが, 白菜	598 kcal 24.0 g 23.5 g 3.6 g	魚介類
17月	★みそラーメン★ やさいかふうあえ スパイシーポテト	○	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ	蒸し中華麺, 油, ごま油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 長葱, 玉葱, もやし, にら, ホールコーン, きゅうり, 大根	597 kcal 22.1 g 24.1 g 4.1 g	豆・豆製品
18火	ごはん どさんごじる さけのチャンチャンやき きりぼしだいこんの ピリからサラダ	○	★牛乳, ★鮭, 白みそ, 木綿豆腐, わかめ, 茎わかめ	米, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも, マーガリン	玉葱, きゃべつ, ぶなしめじ, 切干大根, もやし, にんじん, ホールコーン	616 kcal 29.4 g 14.5 g 4.0 g	小魚類
19水	ポークストロガノフ オニオンドレッシングサラダ くだもの(かき)	○	★牛乳, 豚もも肉, ★生クリーム, ★ツナ	米, マーガリン, ★アーモンド, 油, 小麦粉, 砂糖	パセリ, 玉葱, マッシュルーム, にんにく, しょうが, きゃべつ, きゅうり, もやし, にんじん, かき	635 kcal 21.4 g 21.2 g 2.0 g	たまご
20木	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	赤ピーマン, 青ピーマン, 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	613 kcal 24.6 g 17.1 g 1.8 g	芋類
21金	みそチキンカツどん さわにわん くだもの(りんご)	○	★牛乳, 鶏もも肉, 赤みそ, 豚こま肉, 生揚げ	米, 油, 砂糖, 小麦粉, パン粉, ★ごま	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, 大根, 長葱, ★りんご	701 kcal 26.6 g 25.5 g 2.8 g	海藻類
24月	むぎごはん ひじきふりかけ ぶたにくとあつあげのみそいため すましじる	○	★牛乳, ひじき, ★ちりめんじゃこ, ★粉かつお, 豚こま肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ	米, 麦, 砂糖, ★ごま, 油, ごま油, 片栗粉, 麩	チンゲン菜, たけのこ, きゃべつ, 玉葱, 干し椎茸, しょうが, えのきたけ, ほうれん草	609 kcal 26.0 g 20.2 g 2.9 g	乳製品
25火	さんまのひつまぶし おろしあえ みそしる	○	★牛乳, ★さんま, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ	米, 片栗粉, 油, 砂糖, ★ごま	しょうが, 小葱, 小松菜, きゃべつ, にんじん, きゅうり, レモン, 大根, 玉葱	606 kcal 23.0 g 25.0 g 3.5 g	きのご類
26水	きつねうどん かみかみサラダ さつまいもいりむしパン	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★さきいか, ★たまご	冷凍うどん, 砂糖, 油, さつまいも, 小麦粉, マーガリン	にんじん, 長葱, 干し椎茸, きゅうり, きゃべつ	586 kcal 24.3 g 21.8 g 3.8 g	種類類
27木	もみじごはん ししゃものいそべあげ もやしのごまずあえ ぐたくさんみそしる	○	★牛乳, ★カラフトししゃも, 青のり, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, ★ごま, 小麦粉, ごま油, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ぶなしめじ, もやし, 小松菜, 大根, 長葱	616 kcal 26.8 g 19.4 g 3.7 g	乳製品
28金	フレンチトースト あきのかおりシチュー アップ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, 小麦粉, 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, もやし, ホールコーン, ★りんご	572 kcal 21.9 g 22.3 g 2.0 g	豆・豆製品
31月	ジャンバラヤ エービーシースープ パンプキンパイ	○	★牛乳, ウィンナー, ベーコン, ★生クリーム	米, 麦, 油, じゃがいも, マカロニ, 砂糖, ★パイシート	ホールトマト, にんにく, 玉葱, セロリー, マッシュルーム, ホールトマト, 青ピーマン, しょうが, にんじん, 小松菜, かぼちゃ	591 kcal 16.8 g 20.8 g 2.8 g	たまご

※10月からリクエストを取り入れていきます。☆は、5年生のリクエストです。

10月…5年生
11月…4年生
12月…3年生

1月…2年生
2月…1年生
3月…6年生



主食・おかず・デザートをそれぞれ希望をとります。もう1度食べたいなと思う献立を考えておいてください。

※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。

※12日(水)～14日(金)、5年生若井自然体験教室です。