



11

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	エネルギー 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火	ごはん はっちんどうふ パンパンジーサラダ くだもの(みかん)	○	★牛乳, 木綿豆腐, 豚こま肉, ★えび, 鶏ささみ, 白みそ	米, 油, ごま油, 片栗粉, ★ねりごま, 砂糖	たけのこ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲン菜, きゅうり, もやし, みかん	592 kcal 27.6 g 16.1 g 1.7 g	 乳製品
2水	カレーピラフきのソース ★かりかりさつまサラダ★ ★レモンスカッシュゼリー★	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★生クリーム, 粉寒天	米, 油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖, さつまいも	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ぶなしめじ, えのきたけ, パセリ, きゅうり, もやし, パイン缶	653 kcal 17.8 g 24.2 g 2.0 g	 種実類
4金	ホタテのたきごみごはん さけのポテサラやき はちのへせんべいじる	○	★牛乳, ★ホタテ, 油揚げ, ★鮭, 鶏こま肉 あおもりけん きょうどりょうり	米, 油, マーガリン, じゃがいも, 砂糖, ★マヨネーズ, 南部せんべい, しらたき	にんじん, ぶなしめじ, グリーンピース, ホールコーン, 白菜, 長葱, ごぼう, 干し椎茸	624 kcal 30.1 g 20.9 g 2.5 g	 海藻類
7月	ココアパン ピザポテト アーモンドサラダ オニオンスープ	○	★牛乳, ベーコン, 豚ひき肉, 木綿豆腐, ★ピザチーズ	★ココアパン, じゃがいも, 油, 砂糖, ★アーモンド	玉葱, にんじん, にんにく, 青ピーマン, マッシュルーム, きゃべつ, ホールコーン, きゅうり, しょうが, 小松菜	585 kcal 22.5 g 25.1 g 2.8 g	 小魚類
8火	ピビンパどん かいそうたっぶりスープ くだもの(りんご)	○	★牛乳, 豚もも肉, 赤みそ, ★たまご, 木綿豆腐, めかぶ, わかめ	米, 麦, 砂糖, 油, ごま油, ★ごま	しょうが, にんにく, もやし, 小松菜, にんじん, たけのこ, 長葱, ★りんご	619 kcal 26.0 g 19.4 g 3.9 g	 きのこ類
9水	ナシゴレン ソトアヤム ピサンゴレン	○	★牛乳, ★えび, 鶏ささみ インドネシア りょうり	米, 油, 緑豆春雨, 春巻きの皮, 粉糖	玉葱, 青ピーマン, 赤ピーマン, ホールコーン, にんにく, しょうが, 干し椎茸, もやし, にんじん, たけのこ, 水菜, パナナ	583 kcal 21.6 g 13.0 g 2.3 g	 豆・豆製品
10木	じゃこいりわかめごはん さばのみそに きりぼしだいこんのポンずあえ けんちんじる	○	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, ★さば, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	米, 砂糖, さといも, こんにゃく	しょうが, 切干大根, 小松菜, にんじん, もやし, かぼす, 大根, ぶなしめじ, 長葱	581 kcal 29.0 g 17.2 g 3.5 g	 果実
11金	かいせんラーメン もちごめシュウマイ もやしとニラのナムル	○	★牛乳, 豚こま肉, いか, ★えび, 豚ひき肉	蒸し中華麺, 油, ごま油, もち米, ★ごま	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 白菜, 長葱, 干し椎茸, もやし, にら	575 kcal 28.0 g 20.1 g 3.7 g	 芋類
14月	ぶたすきどん みそしる くだもの(みかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, 焼き豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, しらたき, 砂糖, じゃがいも	しょうが, 玉葱, にんじん, えのきたけ, 白菜, みかん	592 kcal 21.8 g 15.2 g 3.0 g	 たまご
15火	きんときごはん ぎせいどうふ ほうれんそうのごまあえ みそしる	○	★牛乳, 木綿豆腐, 鶏ひき肉, ★たまご, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, もち米, マーガリン, さつまいも, ★ごま, 油, 砂糖, 片栗粉	玉葱, たけのこ, 干し椎茸, ほうれん草, にんじん, きゃべつ, ホールコーン, 大根	626 kcal 25.6 g 20.6 g 3.7 g	 小魚類
16水	わふうスバゲッティ みそドレッシングサラダ キャラメルポテト	○	★牛乳, 鶏こま肉, 白みそ	スパゲッティ, 油, 砂糖, ごま油, ★ごま, さつまいも, マーガリン	にんにく, マッシュルーム, にんじん, 玉葱, 小松菜, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン	593 kcal 20.3 g 20.1 g 2.4 g	 魚介類
17木	りんごジュース せきはん とりにくのねぎみそやき こぎつねサラダ すましじる こうはくゼリー	○	ささげ, 鶏もも肉, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 粉寒天, ★カルピス かいこうきねんび おいおいこんだて	米, もち米, ★ごま, 油, 砂糖, 麩	りんごジュース, 長葱, にんじん, きゃべつ, きゅうり, えのきたけ, 三つ葉, アセロラジュース, りんごジュース	595 kcal 19.2 g 13.2 g 2.9 g	 たまご
18金	グラタンパン ポトフ ナタデココいり フルーツポンチ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★ピザチーズ, 豚もも肉	★食パン, 油, 小麦粉, マーガリン, じゃがいも, ナタデココ	マッシュルーム, 玉葱, パセリ, にんじん, きゃべつ, セロリー, かぶ, しょうが, みかん缶, パイン缶, ★黄桃缶	590 kcal 26.4 g 24.1 g 2.0 g	 海藻類
21月	むぎごはん かぼちゃのコロッケ はなやさいサラダ みそしる	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, じゃがいも, 油, マーガリン, 小麦粉, パン粉	玉葱, かぼちゃ, ブロッコリー, カリフラワー, きゃべつ, にんじん, 白菜, えのきたけ	678 kcal 22.5 g 22.9 g 2.9 g	 乳製品
22火	ビスキュイパン ポークビーンズ ハニードレッシングサラダ	○	★牛乳, ★たまご, 大豆, 豚こま肉	★丸パン, マーガリン, 砂糖, ★アーモンド, 小麦粉, じゃがいも, 油, はちみつ	玉葱, にんじん, ホールトマト, パセリ, しょうが, きゅうり, きゃべつ, セロリー	597 kcal 21.1 g 26.8 g 2.3 g	 魚介類
24木	ごはん さかなのピリからやき きりぼしだいこんのいために いなかじる	○	★牛乳, ★メルルーサ, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ わしょくのひ	米, 砂糖, ★ごま, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, ★りんご, 長葱, 切干大根, にんじん, さやえんどう, ごぼう, 大根	570 kcal 26.4 g 13.6 g 2.9 g	 きのこ類
25金	あんかけうどん ごもくきんぴら さつまいものケーキ	○	★牛乳, 豚こま肉, 油揚げ, ★さつま揚げ, ★たまご	冷凍うどん, 油, 片栗粉, ごま油, こんにゃく, 砂糖, 小麦粉, マーガリン, さつまいも, ★ごま	干し椎茸, 白菜, にんじん, 玉葱, 小松菜, ごぼう, れんこん	581 kcal 20.1 g 20.1 g 3.4 g	 海藻類
26土	★カレーライス★ ベーコンかりかりサラダ くだもの(りんご)	○	★牛乳, 豚こま肉, ベーコン	米, 油, じゃがいも, マーガリン, 小麦粉, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, フルーツチャツネ, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, ★りんご	652 kcal 18.2 g 22.2 g 2.2 g	 たまご
29火	ふきよせごはん きびなごのカレーあげ かぶのレモンづけ みそしる	○	★牛乳, ★えび, 鶏こま肉, ★きびなご, 刻み昆布, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	ぶなしめじ, にんじん, かぶ, レモン, 白菜, えのきたけ	584 kcal 27.3 g 20.1 g 3.1 g	 乳製品
30水	ちゃめし おでん やさいのからしあえ	○	★牛乳, 結び昆布, ★さつま揚げ, ★竹輪, ★うずらの卵, ★つみれ	米, じゃがいも, こんにゃく, ちくわぶ, 砂糖	大根, 小松菜, きゃべつ, にんじん	581 kcal 24.0 g 13.2 g 3.7 g	 種実類

※☆は、4年生のリクエストです。

※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。



いいはんしよく
11月24日は
「和食」の日

