



6

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
1水	スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ チーズケーキ	○	★牛乳, ウィナー, ★粉チーズ, ★ クリームチーズ, ★生クリーム	スパゲッティ, 油, ★アーモンド, 砂 糖, 小麦粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン, にんにく, しょうが, きゃ べつ, ホールコーン, きゅうり, レモ ン	695 kcal 21.5 g 25.6 g 2.2 g	魚介類
2木	レタスチャーハン あおなとふのスープ れんこんチップサラダ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★たまご, 鶏こま 肉, 木綿豆腐, 白みそ	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	にんじん, たけのこ, 干し椎茸, レタ ス, 長葱, にんにく, しょうが, 玉葱, 小松菜, れんこん, きゃべつ, きゅう り, ホールコーン	581 kcal 21.5 g 20.3 g 2.6 g	海藻類
3金	きんぴらごはん きびなごのカレーあげ かみかみサラダ みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★きびなご, 油揚 げ, 赤みそ, 白みそ, ★さきいか	米, もち米, 砂糖, 油, ごま油, ★ごま, 片栗粉, 小麦粉	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, きゅう り, きゃべつ, かぼちゃ, 玉葱, ぶなし めじ	623 kcal 23.9 g 19.0 g 3.3 g	乳製品
6月	チンジャオロースどん トマトサンラータンスープ くだもの(メロン)	○	★牛乳, 豚こま肉, 鶏こま肉, 木綿豆 腐, ★たまご	米, 麦, 油, ごま油, 砂糖, 片栗粉	にんにく, しょうが, 青ピーマン, 赤 ピーマン, たけのこ, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, チンゲンサイ, トマト, ★ メロン	608 kcal 24.2 g 18.2 g 2.4 g	小魚類
7火	ごはん しろみざかなとやさいの あまずいため かいそうたつぷりスープ	○	★牛乳, ★たら, 木綿豆腐, めかぶ, わ かめ	米, 片栗粉, 油, じゃがいも, 砂糖, ★ ごま	たけのこ, れんこん, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, しょうが, 長葱	632 kcal 22.6 g 15.6 g 3.0 g	きのこ類
8水	インディアンドッグ エービーシースープ カルピスゼリー フルーツポンチ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★ピザチー ズ, ベーコン, 粉寒天, ★カルピス	★コッペパン, 油, じゃがいも, マカ ロニ, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, 小松菜, みかん缶, パイ ン缶, ★黄桃缶	583 kcal 22.1 g 20.7 g 3.0 g	小魚類
9木	うめごはん とりにくのねぎみそやき やさいのからしあえ みそしる	○	★牛乳, 鶏もも, 赤みそ, 白みそ, 木綿 豆腐, 油揚げ, わかめ	米, 麦, ★ごま	長葱, 小松菜, きゃべつ, にんじん, きゅうり, えのきたけ, 梅干し	587 kcal 29.6 g 15.8 g 3.1 g	芋類
10金	チキンピラフ さかなのホワイトソースかけ オニオンスープ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★まだら, ★ピザ チーズ, ベーコン, 木綿豆腐	米, マーガリン, 油, 小麦粉, パン粉	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, パセ リ, しょうが, 小松菜	621 kcal 28.3 g 20.6 g 3.3 g	果実
13月	ごはん かつおでんぶ やさいのもの じゃこいりおひたし	○	★牛乳, ★粉かつお, 鶏こま肉, ★ち りめんじゃこ	油, 砂糖, ★ごま, 糸こんにゃく, じゃ がいも	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, 小松菜, きゅうり	580 kcal 21.1 g 13.2 g 2.8 g	豆・豆製品
14火	ドライカレー バジルドレッシングサラダ あじさいゼリー	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 粉寒天	米, 油, 小麦粉, オリーブ油, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, 青ピーマン, きゅうり, きゃべつ, ホールコーン, ライム, バジル, ぶど うジュース	643 kcal 18.8 g 18.6 g 2.1 g	種実類
15水	ソースやきそば ちゅうかスープ いもようかん	○	★牛乳, 豚こま肉, 青のり, 鶏こま肉, 木綿豆腐, ★生クリーム	蒸し中華麺, 油, ごま油, さつまいも, 砂糖	きゃべつ, 玉葱, にんじん, もやし, チ ンゲンサイ, しょうが	586 kcal 19.6 g 16.3 g 3.5 g	きのこ類
16木	はちみつきなこトースト ハンガリアンシチュー グリーンサラダ	○	★牛乳, きなこ, 豚ひき肉, いんげん 豆, ★粉チーズ	★食パン, マーガリン, はちみつ, じゃがいも, 油, 小麦粉, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, グリーン ピース, きゃべつ, きゅうり	583 kcal 20.4 g 23.5 g 2.2 g	小魚類
17金	ひじきごはん さけのしおやき もやしのごまずあえ みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ひじき, ★ 鮭, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	米, こんにゃく, 油, 砂糖, ごま油, ★ ごま	にんじん, グリーンピース, もやし, 小松菜, えのきたけ, 白菜	582 kcal 30.5 g 17.7 g 3.7 g	乳製品
20月	なめし いかのてりやき こぎつねサラダ いなかじる	○	★牛乳, いか, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤み そ, 白みそ	米, 油, ★ごま, 砂糖, じゃがいも	たかな漬, しょうが, にんじん, きゃ べつ, きゅうり, ごぼう, 大根	593 kcal 27.0 g 16.5 g 3.9 g	たまご
21火	ソーリュウめん きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ たこやきポテト	○	★牛乳, 豚こま肉, たこ, 青のり, ★粉 かつお, ★たまご	蒸し中華麺, ごま油, 油, 片栗粉, じゃ がいも, 小麦粉, 砂糖	にんじん, たけのこ, 長葱, チンゲン 菜, 切干大根, 小松菜, もやし	639 kcal 25.0 g 20.2 g 3.7 g	豆・豆製品
22水	ぶたキムチどん わかめスープ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳, 豚こま肉, 木綿豆腐, わかめ	米, 砂糖, 片栗粉, ごま油	にんにく, 長葱, ★白菜キムチ, にん じん, たら, 玉葱, 白菜, たけのこ, しょうが, 冷凍みかん	619 kcal 22.3 g 15.9 g 2.9 g	芋類
23木	むぎごはん さかなのピリからやき ごもくきんぴら ぐたくさんみそしる	○	★牛乳, ★メルルーサ, 木綿豆腐, 白 みそ, 赤みそ	米, 麦, 砂糖, ★ごま, ごま油, こんにゃ く, じゃがいも	しょうが, にんにく, ★りんご, 長葱, ごぼう, れんこん, にんじん, さやい んげん, ぶなしめじ, 大根	593 kcal 25.2 g 12.1 g 2.6 g	海藻類
24金	ココアパン ポテトミートグラタン ビーフンスープ くだもの(さくらんぼ)	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★ピザチー ズ, 鶏こま肉	★ココアパン, じゃがいも, 油, 砂糖, 小麦粉, ビーフン, 片栗粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ホールのトマト, パセリ, もやし, 小松 菜, ★さくらんぼ	612 kcal 24.0 g 20.3 g 2.3 g	種実類
27月	ごはん ユーリンチー ごもくやさいの はるさめいため たまごとレタスのスープ	○	★牛乳, ★たまご, 鶏もも肉, 豚こま 肉	米, 砂糖, 片栗粉, 油, ごま油, 緑豆春 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	703 kcal 25.8 g 25.2 g 3.0 g	果実
28火	セサミトースト えだまめのポタージュ シーフードサラダ	○	★牛乳, ベーコン, 茎わかめ, いか, ★ えび	★食パン, ★ごま, 砂糖, マーガリン, じゃがいも, 油, 小麦粉, ごま油	枝豆ペースト, 玉葱, セロリー, にん じん, しょうが, パセリ, もやし, きゅ うり	583 kcal 24.3 g 25.6 g 2.5 g	きのこ類
29水	チリビーンズライス フレンチサラダ くだもの(れいとうパイ)	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, いんげん豆, ★粉チーズ	米, 麦, 油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖	玉葱, にんじん, マッシュルーム, に んにく, しょうが, セロリー, もやし, きゃべつ, ホールコーン, 冷凍パイ	699 kcal 22.1 g 22.7 g 2.2 g	小魚類
30木	わかめごはん アジフライ もやしのごまあえ みそしる	○	★牛乳, ★アジ, 白みそ, 赤みそ	米, ★ごま, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, もやし, 大根, え のきたけ, 小松菜	683 kcal 26.5 g 19.7 g 3.1 g	芋類

※30日(木)と7/1(金)は、4年生那須移動教室です。

※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。