



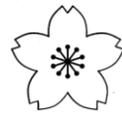
# 4

# 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
7月木	やきにくどん みそしる くだもの(きよみオレンジ)	○	★牛乳, 豚こま肉, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ 2ねんせい~6ねんせい きゅうしょく かいし	米, 砂糖, 油	玉葱, にんじん, たら, ぶなしめじ, たけのこ, しょうが, にんにく, 長葱, オレンジ	676 kcal 28.0 g 21.6 g 3.1 g	小魚類
8日金	カレーライス フレンチサラダ くだもの(いちご)	○	★牛乳, 豚こま肉 1んせい きゅうしょく かいし	米, じゃがいも, 油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, きゃべつ, もやし, ホールコーン, フルーツチャツネ, いちご	663 kcal 17.8 g 20.3 g 1.9 g	種実類
11月	こくとうパン いかのトマトシチュー アーモンドサラダ	○	★牛乳, いか, 鶏こま肉, いんげん豆	★黒糖パン, じゃがいも, 油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖, ★アーモンド	玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, しょうが, きゃべつ, ホールコーン, きゅうり	586 kcal 22.0 g 23.6 g 1.6 g	海藻類
12日火	ごはん さかなのねぎみそやき きりぼしだいこんのもの はるやさいのすいとんじる	○	★牛乳, ★さわら, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 鶏こま肉 ふき・うどを しょうします	米, 砂糖, 油, 白玉粉, 小麦粉	長葱, 切干大根, にんじん, さやえんどう, 大根, うど, ふき, 干し椎茸, 白菜	685 kcal 27.9 g 16.9 g 2.9 g	乳製品
13日水	わふうスパゲッティ みそドレッシングサラダ バナナケーキ	○	★牛乳, 鶏こま肉, 白みそ, ★たまご	スパゲッティ, 油, 砂糖, ごま油, ★ごま, 小麦粉, マーガリン	にんにく, マッシュルーム, にんじん, 小松菜, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, バナナ, レモン	609 kcal 21.2 g 18.5 g 2.7 g	豆・豆視品
14日木	ゆかりごはん ちくさやき もやしのごまあえ いなかじる	○	★牛乳, 鶏ひき肉, ★たまご, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 砂糖, じゃがいも, ★ごま	ゆかり, 玉葱, 干し椎茸, にんじん, ほうれん草, きゅうり, もやし, ごぼう, 大根, 長葱	642 kcal 25.4 g 19.3 g 3.3 g	魚介類
15日金	しせんどうぶどん ひじきのちゅうかサラダ レモンスカッシュゼリー	○	★牛乳, 生揚げ, 豚ひき肉, ひじき, 粉寒天	米, 麦, 砂糖, 油, ごま油, 片栗粉, 緑豆春雨, ★ごま	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, ★白菜キムチ, しょうが, にんにく, きゃべつ, 小松菜, パイン缶	673 kcal 22.7 g 20.6 g 2.2 g	たまご
18日	ビーンズコロッケバーガー とりささみスープ くだもの(みしょうかん)	○	★牛乳, 豚ひき肉, いんげん豆, 鶏ささみ肉, 木綿豆腐	★丸パン, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, パン粉, 片栗粉	玉葱, にんじん, きゃべつ, しょうが, たけのこ, 長葱, 美生柑	645 kcal 26.1 g 21.1 g 2.5 g	海藻類
19日火	たけのこごはん みそしる さけのレモンやき アスパラとちりめんの おかかあえ	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ★鮭, ★ちりめんじゃこ, ★かつお節, わかめ, 白みそ, 赤みそ なまのたけのこを しょうします	米, 油, 砂糖, じゃがいも, ★ごま, マーガリン, ごま油	生たけのこ, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう, レモン, アスパラガス, きゃべつ, 玉葱	614 kcal 31.4 g 17.4 g 4.0 g	乳製品
20日水	みそにこみうどん オニオンドレッシングサラダ くさだんご	○	★牛乳, 豚こま肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, ★ツナ, きなこ	冷凍うどん, 油, 砂糖, 白玉粉, 上新粉	にんじん, たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, 小松菜, きゅうり, きゃべつ, もやし, よもぎ	570 kcal 24.3 g 18.0 g 3.2 g	芋類
21日木	ごはん のりのつくだに しんじゃがのそぼろに みそしる	○	★牛乳, 刻みのり, 鶏ひき肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ たんじょうび きゅうしょく 4がつ たんじょうびのひとは ケーキがです	米, 砂糖, じゃがいも, 油, 片栗粉	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, グリーンピース, しょうが, 大根, 小松菜	670 kcal 22.0 g 18.5 g 3.1 g	魚介類
22日金	とりごぼうピラフ さかなのカレーパンこやき マセドアンサラダ オニオンスープ	○	★牛乳, 鶏ひき肉, ★ホキ, ベーコン	米, 油, マーガリン, ★マヨネーズ, パン粉, じゃがいも, 砂糖	にんじん, ごぼう, グリンピース, きゅうり, ホールコーン, しょうが, 玉葱, 小松菜	666 kcal 26.2 g 24.5 g 3.0 g	きのこ類
25日月	しおやきそば かわりだいがくいも わかめスープ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★えび, いか, ★かえり煮干し, 大豆, 木綿豆腐, わかめ	蒸し中華麺, 油, さつまいも, 片栗粉, 砂糖, ★ごま	にんじん, きゃべつ, もやし, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, 長葱	616 kcal 25.6 g 18.9 g 4.1 g	果実
26日火	ごはん わふうハンバーグ コーンポテト かきたまじる	○	★牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, ★たまご	米, パン粉, 砂糖, じゃがいも, マーガリン, 片栗粉	玉葱, にんじん, 大根, レモン, ホールコーン, ほうれん草	688 kcal 27.8 g 20.8 g 3.0 g	種実類
27日水	ピザトースト ひよこまめのスープ フルーツヨーグルトあえ	○	★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, ひよこ豆, ウィンナー, ★ヨーグルト	★食パン, 油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉葱, ホールトマト, マッシュルーム, パセリ, みかん缶, パイン缶, ★黄桃缶	615 kcal 23.0 g 21.4 g 2.7 g	たまご
28日木	もやしそぼろごはん きびなごのいそべあげ やさいのばいにくあえ みそしる	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★きびなご, 青のり, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 砂糖, ごま油, 小麦粉, 油	大豆もやし, にんじん, 長葱, しょうが, にんにく, 小松菜, きゃべつ, きゅうり, えのきたけ, 梅干し	600 kcal 25.4 g 18.6 g 3.0 g	芋類
30日土	えびクリームライス ハニードレッシングサラダ くだもの(あまなつ)	○	★牛乳, ★えび, 鶏こま肉, ★粉チーズ	米, マーガリン, 油, 小麦粉, はちみつ	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, しょうが, パセリ, きゅうり, きゃべつ, セロリー, 甘夏みかん	677 kcal 22.6 g 23.1 g 2.3 g	豆・豆視品

※誕生日給食について  
今年度も新型コロナウイルス感染防止の為、ランチルームでの会食は行いません。  
誕生日月に各クラスへ、シフォンケーキの提供を行います。

※ランチルーム給食について  
誕生日給食と同様、ランチルームでの会食は行いません。

※今年度もしばらくの間、衛生面・安全面に留意し、パンは  
個包装やバーガー袋を使用します。

※引き続き、給食前の手洗いの徹底や黙食を行い感染防止に  
努めます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

※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。

