



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	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
1木	わふうスバゲッティ ビーンズサラダ バナナケーキ	○	★牛乳、鶏こま肉、ひよこ豆、★たまご	スパゲッティ、油、★マヨネーズ、練りごま、砂糖、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、玉葱、小松菜、きゃべつ、ホールコーン、バナナ、レモン	590 kcal 22.4 g 19.5 g 2.4 g	魚介類
2金	きなこあげパン いかのトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	★牛乳、きな粉、★いか、鶏こま肉、いんげん豆、★ツナ	★コッペパン、砂糖、油、じゃがいも、マーガリン、小麦粉	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、きゅうり、もやし	612 kcal 25.9 g 26.7 g 2.6 g	海藻類
5月	きんぴらごはん きびなごのからあげ 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	590 kcal 24.1 g 19.0 g 3.4 g	乳製品
6火	むぎごはん えびとこうやどうふのうまにはるさめスープ	○	★牛乳、高野豆腐、豚こま肉、★えび、鶏こま肉	米、麦、油、ごま油、片栗粉、ごま 緑豆春雨	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、もやし、長葱	569 kcal 25.2 g 17.6 g 2.3 g	たまご
7水	インディアンドッグ えだまめのポタージュ タピオカいろいろフルーツポンチ	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆、★ピザチーズ、ベーコン	★コッペパン、油、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、タピオカ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、青ピーマン、枝豆、セロリー、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	639 kcal 25.0 g 25.5 g 3.0 g	きのこと類
8木	チンジャオロースどん トマトサンラータン 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、チンゲン菜、トマト、★メロン	580 kcal 24.2 g 18.3 g 2.4 g	小魚類
9金	いわしのかばやきどん やさいのうめおかかあえ みそしる	○	★牛乳、★いわし、★かつお節、白みそ、赤みそ	米、片栗粉、油、砂糖	しょうが、小松菜、きゃべつ、にんじん、きゅうり、梅干し、大根、えのきたけ	628 kcal 25.5 g 21.1 g 3.4 g	種実類
12月	えびクリームライス バリバリハニーサラダ あじさいゼリー	○	★牛乳、鶏こま肉、★えび、★粉チーズ、ハム、粉寒天	米、マーガリン、油、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、砂糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、しょうが、パセリ、きゃべつ、ぶどうジュース	705 kcal 23.5 g 25.2 g 2.4 g	豆・豆製品
13火	うめわかごはん さわらのさいきょうやき やさいのからしあえ みそしる	○	★牛乳、★さわら、白みそ、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ	米、麦、ごま	しょうが、小松菜、きゃべつ、きゅうり、にんじん	574 kcal 28.3 g 18.5 g 3.3 g	きのこと類
14水	チキンライス コーンスープ パインポテトパイ	○	★牛乳、鶏こま肉、ベーコン、★たまご、★生クリーム	米、マーガリン、片栗粉、さつまいも、砂糖、★パイシート	玉葱、にんじん、しょうが、ホールトマト、マッシュルーム、グリーンピース、クリームコーン、ホールコーン、チンゲン菜、パイン缶	598 kcal 18.5 g 19.1 g 2.6 g	魚介類
15木	あんかけやきそば かいそうサラダ いもようかん	○	★牛乳、豚こま肉、★えび、★いか、海藻サラダ、★ちりめんじゃこ、★生クリーム	蒸し中華麺、油、ごま油、さつまいも、砂糖、ごま、片栗粉	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、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン	627 kcal 24.9 g 19.4 g 2.9 g	果実
16金	ごはん こまつなとじゃこのふりかけ カレーにくじゃが みそしる	○	★牛乳、★ちりめんじゃこ、★かつお節、豚こま肉、木綿豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	米、ごま油、砂糖、油、ごま、じゃがいも、こんにゃく	小松菜、玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、えのきたけ	635 kcal 25.7 g 17.0 g 3.3 g	たまご
19月	しおキャラメルトースト チリコンカン チキンサラダ	○	★牛乳、★生クリーム、いんげん豆、豚ひき肉、鶏ささみ	★食パン、グラニュー糖、マーガリン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	にんじん、玉葱、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、長葱	557 kcal 24.8 g 24.3 g 2.6 g	海藻類
20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、砂糖、油、マーガリン	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	563 kcal 28.8 g 18.3 g 3.3 g	芋類
21水	ツーリューめん たごやきポテト じゃこいりナムル	○	★牛乳、豚こま肉、★たご、青のり、★粉かつお、★たまご、★ちりめんじゃこ	蒸し中華麺、ごま油、油、片栗粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま	にんじん、たけのこ、長葱、チンゲン菜、きゃべつ、もやし、きゅうり、しょうが	563 kcal 26.4 g 20.1 g 3.7 g	乳製品
22木	ごはん いかのてりやき ごもくきんぴら いなかじる	○	★牛乳、★いか、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、砂糖、ごま油、こんにゃく、ごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、ぶなしめじ、大根、長葱	560 kcal 25.4 g 11.7 g 2.5 g	たまご
23金	ピンパどん わかめスープ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳、豚もも肉、赤みそ、白みそ、★たまご、木綿豆腐、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、冷凍みかん	622 kcal 26.7 g 18.8 g 3.7 g	きのこと類
26月	レタスチャーハン もやしのちゅうかスープ あんにんせりー	○	★牛乳、豚こま肉、★たまご、鶏こま肉、木綿豆腐、粉寒天、★生クリーム、★加糖練乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま	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、もやし、チンゲン菜、パイン缶、みかん缶	599 kcal 22.3 g 23.7 g 2.2 g	魚介類
27火	なめし さんぞくやき みそドレッシングサラダ とうふだんごじる	○	★牛乳、鶏もも肉、白みそ、木綿豆腐、油揚げ	米、油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油、白玉粉、小麦粉	野沢菜、しょうが、にんにく、★りんご、玉葱、きゃべつ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、白菜、長葱	697 kcal 26.0 g 26.4 g 3.5 g	小魚類
28水	ぶたどん みそしる くだもの(れいとうパイン)	○	★牛乳、豚こま肉、わかめ、白みそ、赤みそ	米、油、しらたき、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、きゃべつ、えのきたけ、冷凍パイン	590 kcal 21.4 g 14.6 g 2.8 g	種実類
29木	ココアパン ポテトミートグラタン スコッチブロス 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、ひよこ豆	★ココアパン、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油、麦	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ホールトマト、パセリ、セロリー、かぶ、★さくらんぼ	602 kcal 25.0 g 22.2 g 2.3 g	海藻類
30金	むぎごはん さかなのピリからやき こぎつねサラダ ぐたくさんみそしる	○	★牛乳、★まだら、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、麦、砂糖、ごま、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、★りんご、長葱、にんじん、きゃべつ、きゅうり、ぶなしめじ、大根	553 kcal 27.0 g 15.0 g 2.6 g	乳製品

※20日(火)～22日(木)は、5年生岩井自然体験教室です。

※30日(金)～7/1(土)は、4年生那須自然教室です。

※30日(金)は、6年生車椅子ラグビー観戦です。

※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。