



1 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
10 水	ごはん まつかぜやき なますふうサラダ ななくさすいとん	○	★牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、赤みそ、鶏こま肉 しょうがつ・ななくさ りょうり	米、油、パン粉、砂糖、ごま、白玉粉、小麦粉	干し椎茸、長葱、にんじん、しょうが、もやし、きゅうり、ゆず、大根、かぶ、白菜	658 kcal 28.4 g 19.0 g 2.9 g	 芋類
11 木	ちからうどん さつまいものわふうサラダ くだもの(みかん)	○	★牛乳、油揚げ、鶏こま肉、ひじき かがみびらき	冷凍うどん、砂糖、もち、油、砂糖、さつまいも、★マヨネーズ、練りごま、ごま	白菜、にんじん、大根、干し椎茸、長葱、きゅうり、みかん	577 kcal 20.1 g 18.8 g 3.2 g	 魚介類
12 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、木綿豆腐	米、マーガリン、油、ごま、★マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、砂糖	にんじん、ごぼう、グリーンピース、きゅうり、ホールコーン、しょうが、玉葱、小松菜	626 kcal 26.3 g 25.0 g 3.1 g	 きのこ類
15 月	グラタンパン ふゆやさいポトフ アップルドレッシングサラダ	○	★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、砂糖	マッシュルーム、パセリ、にんじん、白菜、セロリー、かぶ、しょうが、きゅうり、もやし、ホールコーン、★りんご	575 kcal 25.9 g 25.7 g 2.4 g	 種実類
16 火	じゃこいりわかめごはん さかなのピリからやき ごもくまめ みそしる	○	★牛乳、★ちりめんじゃこ、★まだら、大豆、昆布、木綿豆腐、油揚げ、赤、白みそ	米、ごま、砂糖、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、★りんご、長葱、ごぼう、にんじん、れんこん、白菜	565 kcal 29.0 g 16.0 g 2.6 g	 乳製品
17 水	しせんどうぶどん じゃこいりサラダ キャロットゼリー	○	★牛乳、生揚げ、豚ひき肉、★ちりめんじゃこ、粉寒天	米、麦、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、たけのこ、★白菜キムチ、しょうが、にんにく、きゃべつ、小松菜、きゅうり、レモン、★りんごジュース	637 kcal 24.6 g 20.4 g 2.5 g	 たまご
18 木	わふうスパゲッティ みそドレッシングサラダ ★スイートポテト	○	★牛乳、鶏こま肉、白みそ、★生クリーム、★たまご	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	562 kcal 20.6 g 17.7 g 2.5 g	 豆・豆製品
19 金	チャイナそばろごはん ★たこやきポテト チンゲンサイと とうふのスープ	○	★牛乳、豚ひき肉、★たこ、青のり、★かつお節、鶏こま肉、木綿豆腐	米、麦、砂糖、ごま油、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげん、干し椎茸、赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲン菜	576 kcal 22.8 g 18.0 g 2.8 g	 小魚類
22 月	カレーライス イタリアンサラダ くだもの(りんご)	○	★牛乳、豚こま肉、ロースハム	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、フルーツチャツネ、きゃべつ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、★りんご	649 kcal 18.1 g 21.0 g 2.0 g	 豆・豆製品
23 火	むぎごはん ひじきふりかけ ぶたにくとあつあけの みそいため すましじる	○	★牛乳、ひじき、★ちりめんじゃこ、★かつお節、豚こま肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、麦、砂糖、ごま油、ごま、油、片栗粉、麩	チンゲン菜、きゃべつ、たけのこ、にんじん、干し椎茸、しょうが、えのきたけ、玉葱、ほうれん草	609 kcal 26.0 g 20.2 g 2.9 g	 乳製品
24 水	ふかがわめし ぶたにくとだいのいそあえ ちゃんこじる	○	★牛乳、★あさり、油揚げ、豚もも肉、大豆、青のり、★えび、鶏ひき肉	米、麦、油、砂糖、じゃがいも、片栗粉、パン粉、しらたき	にんじん、干し椎茸、玉葱、白菜、ごぼう、長葱	609 kcal 28.6 g 19.6 g 2.9 g	 果実
25 木	さといもごはん ハタハタのからあげ ゆずあえ きりたんぼじる	○	★牛乳、★ハタハタ、鶏こま肉	米、もち米、里芋、ごま、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、きりたんぼ	にんじん、もやし、水菜、ゆず、まいたけ、ごぼう、白菜	590 kcal 21.1 g 15.1 g 3.7 g	 海藻類
26 金	★ココアあげパン 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、★いか、鶏こま肉、いんげん豆、★ツナ	★コッパン、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	599 kcal 24.4 g 25.8 g 2.6 g	 小魚類
29 月	おつきりごみ かみかみサラダ まっちゃんケーキ	○	★牛乳、豚こま肉、★かまぼこ、★さきいか、★たまご	冷凍ほうとう、里芋、油、砂糖、小麦粉、マーガリン、★チョコチップ	にんじん、ぶなしめじ、大根、ごぼう、長葱、きゅうり、きゃべつ	551 kcal 21.9 g 21.8 g 3.7 g	 海藻類
30 火	ゆかりごはん くじらのたつたあげ あさづけふうサラダ みそしる	○	★牛乳、★くじら肉、刻み昆布、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	ゆかり、しょうが、にんにく、★りんご、きゅうり、きゃべつ、にんじん	608 kcal 29.6 g 19.0 g 3.4 g	 魚介類
31 水	おやこどん みそしる くだもの(みかん)	○	★牛乳、鶏もも肉、★たまご、わかめ、白みそ、赤みそ	米、麦、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース、みかん	652 kcal 26.2 g 19.1 g 3.1 g	 乳製品

※☆は、2年生のリクエストです。
 ※1/10(水)から給食開始です。
 ※1/9(火)は、給食はありません。
 ※給食週間は、さまざまなテーマで献立を取り入れています。
 ・24日(水) 東京都の郷土料理
 ・25日(木) 秋田県の郷土料理
 ・26日(金) 昔の給食

※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。



全国学校給食週間