

令和7年6月 献立表(1/2ページ)

差替

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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	アレルギー (飲用乳除く)
2月	9年生なし	○	高野豆腐のカレー煮丼	鶏肉,高野豆腐,大豆,油揚げ	米,★大麦,米油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース	584 kcal	にぎす 大麦 白ごま
			にぎすの唐揚げ	★にぎす	揚げ油,でんぷん		25.4 g	
			糸寒天のごま酢和え	糸寒天	★白ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン	16.5 g	
							1.8 g	
3火	9年生なし	○	ゆかりごはん	★ちりめんじゃこ	米,★大麦	赤しそ	590 kcal	ちりめんじゃこ たまご 大麦 もやし
			油揚げ春巻	●豚肉,油揚げ	米油,緑豆はるさめ,でんぷん,ごま油	ねぎ,しいたけ,たけのこ,★もやし,にら	23.0 g	
			キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり	19.6 g	
			かき卵汁	豆腐,わかめ,★たまご	でんぷん	にんじん,えのきたけ,玉葱,こまつな	2.3 g	
4水	9年生なし	○	麦ごはん		米,★大麦		587 kcal	ホキ ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			ホキの麦みそ焼き	★ホキ	★大麦,砂糖,★白ごま		26.4 g	
			まごはやさしいサラダ	大豆,★ちりめんじゃこ,わかめ	揚げ油,さつまいも,★白ごま,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ	17.0 g	
			鶏ごぼう汁	鶏肉,油揚げ	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,しいたけ,えのきたけ,ねぎ	2.7 g	
5木		○	ねぎじゃこトースト	★ちりめんじゃこ,★チーズ	★胚芽食パン,オリーブ油,★マヨネーズ	ねぎ	585 kcal	ちりめんじゃこ チーズ 胚芽食パン マヨネーズ 小麦粉 マカロニ パイン缶
			マカロニの豆乳クリーム煮	鶏肉,豆乳,大豆	米油,★小麦粉,★マカロニ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,はくさい	27.3 g	
			パイン			★パイン缶	21.7 g	
							2.6 g	
6金		○	キムチチャーハン	●豚肉	米,★大麦,米油,ごま油,★白ごま	しょうが,はくさいキムチ,にんじん,長ねぎ,にら	653 kcal	タコ かつお節 たまご 大麦 白ごま 小麦粉
			タコ焼きフライ	★タコ,●ベーコン,★かつお節,あおのり	揚げ油,じゃがいも,でんぷん,★小麦粉	ねぎ,紅しょうが	21.5 g	
			中華風コーンスープ	鶏肉,★たまご	米油,でんぷん	にんじん,玉葱,しいたけ,えのきたけ,クリームコーン,コーン,こまつな	20.0 g	
							2.4	
9月		○	麦ごはん		米,★大麦		621 kcal	うずら卵 大麦 揚げ油 (タコ、小麦粉)
			アスパラと豚肉の照り焼き炒め	●豚肉,★うずら卵	★揚げ油,じゃがいも,砂糖,でんぷん	アスパラガス,しょうが	23.0 g	
			トックスープ	鶏肉	トック (韓国餅)	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	18.3 g	
			オレンジ			オレンジ	2.1 g	
10火		○	豆乳あんかけチャーハン	★たまご,鶏肉,豆乳	米,★大麦,米油,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,しいたけ,グリーンピース	599 kcal	たまご 大麦 白ごま もやし パイン缶 黄桃缶
			中華和え		油,ごま油,砂糖,★白ごま	★もやし,こまつな,コーン,にんにく,しょうが	19.7 g	
			白玉ポンチ		白玉粉,砂糖	★パイン缶,みかん缶,★黄桃缶	16.3 g	
							1.7 g	
11水		○	麦ごはん		米,★大麦		634 kcal	いわし 大麦 揚げ油 (タコ、小麦粉) 白ごま もやし
			いわしの揚げ浸し	★いわし	★揚げ油,でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	25.7 g	
			梅しょうゆ和え		砂糖	★もやし,キャベツ,こまつな,にんじん,梅干し	20.8 g	
			赤だしみそ汁	豆腐		玉葱,えのきたけ	3.0 g	
12木		○	スパゲティペスカトーレ	●ベーコン,★イカ,★エビ,★あさり	★スパゲティ,米油,オリーブ油,砂糖,★小麦粉	にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト缶	576 kcal	イカ エビ あさり たまご スパゲティ 小麦粉 パイン缶
			ジャーマンポテト	●ベーコン,★たまご	米油,じゃがいも	玉葱	24.5 g	
			パイン			★パイン缶	17.8 g	
							1.9 g	
13金		○	魯肉飯 (台湾風角煮丼)	●豚肉,★うずら卵	米,★大麦,ごま油,砂糖	チンゲンツアイ,だいこん,たけのこ,にんにく,しょうが	650 kcal	うずら卵 大麦 もやし
			春雨サラダ		緑豆はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,にんじん,★もやし	23.9 g	
			豆花 (台湾風豆乳ゼリー)	豆乳,粉寒天	砂糖,黒砂糖		22.3 g	
							1.7 g	
16月		○	エビクリームライス	●ベーコン,★調理用牛乳,★チーズ,★エビ	米,★大麦,★バター,米油,米油,★小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	591 kcal	調理用牛乳 チーズ エビ 大麦 バター 小麦粉 もやし メロン
			油揚げサラダ	油揚げ	米油,砂糖	キャベツ,★もやし,こまつな,レモン	21.3 g	
			メロン			★メロン	19.5 g	
							1.9 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材

☆ラッキーにんじんリクエスト

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価

1・2年生は0.9倍

5・6年生は1.1倍

7～9年生は1.25倍

次ページあります。

令和7年6月 献立表(2/2ページ)

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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	アレルギー (飲用乳除く)
17 火		○	麦ごはん		米,★大麦		596 kcal	たまご ちりめんじゃこ かつお節 大麦 白ごま
			たまごふりかけ	★たまご,★ちりめんじゃこ,★かつお節,あおのり	米油		22.2 g	
			韓国風肉じゃが	大豆,●豚肉	ごま油,しらたき,じゃがいも,砂糖,★白ごま	にんにく,玉葱,にんじん	15.8 g	
			華風大根きゅうり		ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり	2.2 g	
18 水	9年生 なし	○	コーンピラフ	鶏肉	米,★大麦,★バター,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン	592 kcal	メルルーサ チーズ 大麦 バター
			メルルーサのハーブチーズ焼き	★メルルーサ,★チーズ	オリーブ油	レモン,にんにく	27.4 g	
			じゃがいもとベーコンスープ	●ベーコン	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,こまつな	18.7 g	
							2.2 g	
19 木	後期 なし	○	ダイスチーズパン		★ダイスチーズパン		615 kcal	ツナ缶 ヨーグルト ダイスチーズパン パイン缶 黄桃缶
			ツナとひよこ豆のトマトシチュー	●ベーコン,★ツナ缶,ひよこまめ	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	24.9 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	22.1 g	
							2.9 g	
20 金	5年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		684 kcal	かつお うすら卵 大麦 揚げ油 (タコ・小麦・魚) 白ごま もやし パイン缶
			かつおのごま揚げ (後期のみ：うすら卵入り)	★かつお,★うすら卵	★揚げ油,じゃがいも,でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	28.1 g	
			中華五目スープ	鶏肉	ごま油	玉葱,にんじん,しいたけ,★もやし,チンゲンツァイ	16.8 g	
			パイン入りサイダーゼリー	粉寒天	砂糖	★パイン缶	2.3 g	
23 月			高野豆腐のそぼろご飯	鶏肉,高野豆腐	米,★大麦,米油,砂糖,★白ごま	しょうが,にんじん,えのきたけ	661 kcal	大麦 白ごま
			スパイシービーンズ	ひよこまめ	揚げ油,でんぷん		24.9 g	
			いもだんご汁	●豚肉	じゃがいも,でんぷん,こんにゃく	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	20.4 g	
							2.0 g	
24 火		○	ブラックカレー	●豚肉,ひじき	米,★大麦,米油,米油,★バター,★小麦粉	玉葱,にんにく,しょうが,★りんご,赤ピーマン,グリーンピース	632 kcal	ツナ缶 大麦・小麦粉 バター 白ごま りんご もやし りんごジュース
			ツナサラダ	★ツナ缶	米油,砂糖,★白ごま	こまつな,★もやし,キャベツ,にんにく,しょうが	19.7 g	
			りんごゼリー	粉寒天	砂糖	★りんごジュース	20.0 g	
							1.9 g	
25 水		○	☆つけ麺(3-2)	●豚肉,★たまご	★中華めん,米油,砂糖	にんじん,★もやし,こまつな	654 kcal	たまご チーズ ししゃも 中華めん 白ごま もやし
			じゃがいもチーズもち	★チーズ,あおのり	じゃがいも,でんぷん,米油		27.7 g	
			ししゃもの照り焼き	★ししゃも	★白ごま		24.5 g	
							3.6 g	
26 木		○	麦ごはん		米,★大麦		567 kcal	鮭 大麦 もやし
			鮭の香味焼き	★鮭		長ねぎ,しょうが	26.3 g	
			野菜炒め		米油	★もやし,にんじん,キャベツ,コーン	15.5 g	
			塩豚汁	●豚肉	米油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,長ねぎ,こまつな	2.2 g	
27 金		○	チンジャオロースー丼	鶏肉,高野豆腐	米,★大麦,揚げ油,でんぷん,米油,砂糖,ごま油	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ	637 kcal	調理用牛乳 大麦
			じゃがいも中華和え		じゃがいも,米油,ごま油,砂糖	きゅうり,コーン,にんにく,しょうが	19.9 g	
			杏仁豆腐	粉寒天,★調理用牛乳	砂糖	みかん缶,レモン	17.3 g	
							1.3 g	
30 月		○	麦ごはん		米,★大麦		630 kcal	さわら 大麦 小麦粉
			さわらの辛子みそ焼き	★さわら	砂糖,ごま油	にんにく,長ねぎ	26.9 g	
			きゅうりたくあん和え			きゅうり,だいこん,たくあん	17.7 g	
			けんちん汁	油揚げ,豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	1.9 g	
			水無月	あずき	★小麦粉,上新粉,砂糖			

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材

☆ラッキーにんじんリクエスト

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価

1・2年生は0.9倍

5・6年生は1.1倍

7～9年生は1.25倍

読書週間メニュー ～6(金)、9(月)は、本にちなんだ給食が出ます！～

<本の紹介(図書館指導員 佐藤さん・知久さん)>

(前期図書委員セレクト)「給食委員はアイドル」 - 小松原広子(ほるぷ出版) -

給食委員のルミは小学生モデルで学校のアイドル。給食が大好きな女の子。「たこやきフライ」は青空小学校一番人気です！どんな味かお楽しみに！

(後期図書委員セレクト)「タスキメシ」 - 額賀濡(小学館) -

陸上部の眞家早馬(まいえそうま)は、大けがを負い、リハビリ中。そんな中、調理実習部の都(みやこ)に出会い調理に没頭します。夢中になるきっかけになった料理が、給食に登場します。

