

令和7年7月 献立表

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)
1火	4年生なし	○	枝豆じゃこごはん	★ちりめんじゃこ	米,★大麦	枝豆	571 kcal	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま もやし
			ごま肉じゃが	大豆,●豚肉	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖,★白ごま	玉葱,にんじん	21.8 g	
			からし和え		砂糖	こまつな,キャベツ,★もやし,えのきたけ	14.4 g	
							1.7 g	
2水	4年生なし	○	ハニーレモントースト		★胚芽パン,マーガリン,★バター,はちみつ,砂糖	レモン	652 kcal	胚芽パン バター 小麦粉 メロン
			コーンシチュー	鶏肉,豆乳,ひよこまめ	米油,じゃがいも,米油,★バター,★小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン,クリームコーン	23.5 g	
			メロン			★メロン	23.3 g	
							2.6 g	
3木		○	麦ごはん		米,★大麦		651 kcal	たまご 大麦 もやし
			手作りなめたけ		砂糖	えのきたけ	26.5 g	
			☆鶏の唐揚げ	鶏肉	揚げ油,でんぷん	しょうが,にんにく	23.9 g	
			ぎつね和え	油揚げ	砂糖	キャベツ,にんじん,★もやし,こまつな,レモン	2.3 g	
			わかめ卵スープ	鶏肉,豆腐,わかめ,★たまご		にんじん,玉葱		
4金		○	シシジューシー	●豚肉,昆布	米,★大麦,米油		631 kcal	たまご ツナ缶 かまぼこ 大麦 小麦粉 もやし
			にんじんしりしり	★たまご,★ツナ缶	米油	にんじん,★もやし	22.2 g	
			イナムドッチ	●豚肉,★かまぼこ,生揚げ	こんにゃく	にんじん,だいこん,こまつな	21.8 g	
			ちんすこう		●ラード,砂糖,★小麦粉		2.3 g	
7月	8年生なし	○	あなごちらし寿司	油揚げ,★たまご,★あなご	米,★大麦,砂糖,米油	乾しいたけ,かんぴょう,にんじん	694 kcal	たまご あなご ししゃも 大麦 そうめん
			焼きししゃも	★ししゃも			28.6 g	
			セタそうめん汁	鶏肉,油揚げ	★そうめん	玉葱,にんじん,オクラ	24.0 g	
			冷凍みかん			みかん	3.2	
8火	8年生なし	○	麦ごはん		米,★大麦		584 kcal	鮭 大麦
			☆鮭のしょうゆこうじ焼き	★鮭		長ねぎ	27.0 g	
			じゃがいもレモン酢和え		じゃがいも,米油,砂糖	きゅうり,コーン,玉葱,レモン	14.7 g	
			白菜の豆乳スープ	油揚げ,豆	米油	しょうが,にんじん,えのきたけ,はくさい,こまつな	2.1 g	
9水	8年生なし	○	なす入りミートソース	大豆,●豚肉,★チーズ	★スパゲティ,米油,砂糖,★小麦粉	玉葱,にんにく,セロリ,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト缶,なす	573 kcal	チーズ ツナ缶 うすら卵 スパゲティ 小麦粉 すいか
			ニース風サラダ	★ツナ缶,★うすら卵	じゃがいも,米油,砂糖	玉葱,きゅうり,コーン	24.1 g	
			すいか			★すいか	20.5 g	
							1.6 g	
10木		○	キムチクッパ	●豚肉,★たまご	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,はくさいキムチ,にんじん,たけのこ,しめじ,長ねぎ,にら,こまつな	626 kcal	たまご いか 大麦
			いかと大豆のかりんと揚げ	★いか,大豆	揚げ油,でんぷん,砂糖	しょうが	28.8 g	
			舟きゅうり			きゅうり	19.4 g	
							2.9 g	
11金		○	ジャンバラヤ・鶏肉とコーンピラフ・チキンライスのいずれか	鶏肉	米,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン	552 kcal	ちりめんじゃこ チーズ パイン缶
			カルシウムサラダ	★ちりめんじゃこ,★チーズ,干ひじき	米油	キャベツ,こまつな,赤ピーマン,玉葱	16.5 g	
			☆南国フルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,プロエ缶,オレンジジュース	13.9 g	
							1.6 g	
14月		○	麦ごはん		米,★大麦		623 kcal	アジ 大麦 小麦粉 パン粉 白ごま もやし
			アジフライ	★アジ	揚げ油,★小麦粉,★パン粉		26.3 g	
			五色和え		★白ごま,砂糖	にんじん,こまつな,★もやし,キャベツ,コーン	18.7 g	
			赤だし	油揚げ,豆腐		玉葱,えのきたけ	2.1 g	
15火		○	きなこ豆乳トースト	きな粉,豆乳	★胚芽パン,砂糖		589 kcal	サーモン 胚芽パン すいか
			サーモンのバジル風ポトフ	●ベーコン,★サーモン,ひよこまめ	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	26.3 g	
			すいか			★すいか	17.4 g	
							2.4 g	
16水		○	麦ごはん		米,★大麦		713 kcal	うすら卵 調理用牛乳 練乳・生クリーム 大麦 もやし パイン缶 黄桃缶
			ポークアドボ	●豚肉,★うすら卵	米油,砂糖	にんにく,玉葱,ピーマン,赤ピーマン	27.4 g	
			エスニックスープ		ごま油	乾しいたけ,にんじん,だいこん,★もやし,こまつな	23.8 g	
			ギナタン・ピロピロ (フィリピン風しるこ)	★調理用牛乳,★練乳,★生クリーム	白玉粉,砂糖,でんぷん	★パイン缶,★黄桃缶	3.1 g	
17木		○	さんまのひつまぶし風	★さんま	米,★揚げ油(魚,小麦粉),でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが,こねぎ	714 kcal	さんま 焼きちくわ シューアイス 揚げ油 (魚、小麦粉) 白ごま
			五色煮	鶏肉,★焼きちくわ	米油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	だいこん,にんじん	23.9 g	
			すまし汁	豆腐,わかめ		玉葱,にんじん	23.9 g	
			☆シューアイス	★シューアイス			2.8 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