

令和7年9月 献立表(1/2ページ)

北区立都の北学園

| 日       | 行事          | 牛乳      | 献立                      | 赤の仲間<br>血や肉になる     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | アレルギー<br>(飲用乳除く)                                             |
|---------|-------------|---------|-------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 2<br>火  |             | ジョ<br>ア | チキンカレー<br>(後期のみ：うずら卵入り) | 鶏肉,★チーズ,★うずら卵      | 米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも | しょうが,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,★りんご,ホールトマト缶  | 583 kcal                      | チーズ<br>うずら卵<br>ちりめんじゃこ<br>大麦・小麦粉<br>バター<br>白ごま<br>りんご<br>もやし |
|         |             |         | じゃこと小松菜サラダ              | ★ちりめんじゃこ           | 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            | 19.2 g                        |                                                              |
|         |             |         | 冷凍みかん                   |                    |                          | みかん                                 | 11.2 g                        |                                                              |
|         |             |         |                         |                    |                          |                                     | 1.8 g                         |                                                              |
| 3<br>水  |             | ○       | あぶ玉丼                    | ●豚肉,油揚げ,★かまぼこ,★たまご | 米,★大麦,砂糖,でんぷん            | しいたけ玉葱,にんじん                         | 606 kcal                      | かまぼこ<br>たまご<br>かつお節<br>大麦<br>なし                              |
|         |             |         | おかか和え                   | ★かつお節              |                          | キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ                | 26.4 g                        |                                                              |
|         |             |         | なし                      |                    |                          | ★なし                                 | 19.6 g                        |                                                              |
|         |             |         |                         |                    |                          |                                     | 2.4 g                         |                                                              |
| 4<br>木  |             | ○       | ジャージャー麺                 | ●豚肉,大豆             | ★中華麺,米油,ごま油,砂糖,でんぷん      | しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,たけのこ,しいたけ★もやし,きゅうり | 651 kcal                      | 中華麺<br>バター<br>白ごま<br>もやし                                     |
|         |             |         | しょうゆバター粉ふきいも            |                    | じゃがいも,★バター               | コーン                                 | 28.0 g                        |                                                              |
|         |             |         | わかめスープ                  | 鶏肉,豆腐,わかめ          | ごま油,★白ごま                 | にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな                  | 19.2 g                        |                                                              |
|         |             |         |                         |                    |                          |                                     | 3.2 g                         |                                                              |
| 5<br>金  |             | ○       | 麦ごはん                    |                    | 米,★大麦                    |                                     | 639 kcal                      | ちりめんじゃこ<br>さば<br>大麦<br>白ごま<br>もやし                            |
|         |             |         | ひじきのゆかりふりかけ             | ひじき,★ちりめんじゃこ       | 砂糖,★白ごま                  |                                     | 26.0 g                        |                                                              |
|         |             |         | さばの塩焼き                  | ★さば                |                          |                                     | 24.8 g                        |                                                              |
|         |             |         | いそ和え                    | のり                 |                          | こまつな,★もやし,コーン                       | 2.6 g                         |                                                              |
|         |             |         | 赤だし                     | 豆腐                 |                          | 玉葱,なめこ                              |                               |                                                              |
| 8<br>月  |             | ○       | 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,さやいんげん        | 617 kcal                      | たまご<br>大麦                                                    |
|         |             |         | 華風大根きゅうり                |                    | ごま油,砂糖                   | だいこん,きゅうり                           | 20.5 g                        |                                                              |
|         |             |         | 米粉のきなこケーキ               | きな粉,豆乳             | 砂糖,米油                    |                                     | 18.5 g                        |                                                              |
|         |             |         |                         |                    |                          |                                     | 2.1 g                         |                                                              |
| 9<br>火  |             | ○       | 麦ごはん                    | 重陽の節句              | 米,★大麦                    |                                     | 562 kcal                      | 銀だら<br>大麦                                                    |
|         |             |         | 銀だらの西京焼き                | ★銀だら               |                          |                                     | 20.9 g                        |                                                              |
|         |             |         | 菊花和え                    |                    |                          | にんじん,はくさい,こまつな,菊の花                  | 18.4 g                        |                                                              |
|         |             |         | すまし汁                    | 豆腐,わかめ             |                          | にんじん,玉葱,えのきたけ                       | 2.3 g                         |                                                              |
| 10<br>水 | 7,8年生<br>なし | ○       | ブルスケッタ                  |                    | ★ソフトフランスパン,オリーブ油         | にんにく,ホールトマト缶                        | 584 kcal                      | 調理用牛乳<br>ソフトフランスパン<br>バター<br>小麦粉<br>りんご                      |
|         |             |         | コーンシチュー                 | 鶏肉,★調理用牛乳,大豆       | 米油,じゃがいも,★バター,★小麦粉       | 玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン,クリームコーン缶       | 22.2 g                        |                                                              |
|         |             |         | 冷凍りんご                   |                    |                          | ★りんご                                | 21.7 g                        |                                                              |
|         |             |         |                         |                    |                          |                                     | 2.7 g                         |                                                              |
| 11<br>木 | 後期<br>なし    | ○       | 麦ごはん                    |                    | 米,★大麦                    |                                     | 598 kcal                      | ちりめんじゃこ<br>牛肉<br>大麦<br>白ごま                                   |
|         |             |         | 大豆とじゃこの甘辛揚げ             | 大豆,★ちりめんじゃこ        | 揚げ油,でんぷん,砂糖,★白ごま         |                                     | 18.9 g                        |                                                              |
|         |             |         | 関西風肉じゃが                 | ★●牛肉               | 米油,しらたき,じゃがいも,砂糖         | 玉葱,にんじん,グリーンピース                     | 17.5 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                  | 1.9 g                         |                                                              |
| 12<br>金 |             | ○       | えびめし                    | ★えび,★たまご           | 米,★大麦,★バター,米油,★●デミグラスソース | にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース                | 587 kcal                      | えび<br>たまご<br>大麦<br>バター<br>デミグラスソース<br>白ごま<br>なし              |
|         |             |         | ごまだれ汁                   | 鶏肉,油揚げ             | 米油,じゃがいも,★白ごま            | ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな               | 23.2 g                        |                                                              |
|         |             |         | なし                      |                    |                          | ★なし                                 | 18.4 g                        |                                                              |
|         |             |         |                         |                    |                          |                                     | 2.8 g                         |                                                              |
| 16<br>火 |             | ○       | 親子丼                     | 鶏肉,★かまぼこ,★たまご      | 米,★大麦,こんにゃく,砂糖,でんぷん      | しいたけ,玉葱,にんじん,グリーンピース                | 611 kcal                      | かまぼこ<br>たまご<br>ちりめんじゃこ<br>大麦                                 |
|         |             |         | じゃこ和え                   | ★ちりめんじゃこ           |                          | はくさい,にんじん,こまつな                      | 25.2 g                        |                                                              |
|         |             |         | 水ようかん                   | あずき                | 砂糖                       |                                     | 15.8 g                        |                                                              |
|         |             |         |                         |                    |                          |                                     | 2.0 g                         |                                                              |
| 17<br>水 |             | ○       | 鮭ときのこの和風スパゲティ           | ●ベーコン,★鮭           | ★スパゲティ,米油,ごま油            | にんにく,玉葱,しめじ,こまつな                    | 559 kcal                      | 鮭<br>スパゲティ<br>揚げ油<br>(じゃこ)                                   |
|         |             |         | 揚げじゃがサラダ                |                    | ★揚げ油(じゃこ),じゃがいも,米油,砂糖    | キャベツ,にんじん,コーン,玉葱                    | 23.4 g                        |                                                              |
|         |             |         | マスカット                   |                    |                          | マスカット                               | 20.5 g                        |                                                              |
|         |             |         |                         |                    |                          |                                     | 2.1 g                         |                                                              |

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材  
※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9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<br>血や肉になる      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                  | 緑の仲間<br>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<br>(飲用乳除く)                                  |
|---------|-------------|----|---------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|
| 18<br>木 |             | ○  | 麦ごはん                      |                     | 米,★大麦                             |                                    | 653 kcal          | かつお<br>うずら卵<br>大麦<br>揚げ油<br>(じゃこ)<br>白ごま          |
|         |             |    | かつおの黒酢あん<br>(後期のみ：うずら卵入り) | ★かつお,★うずら卵          | ★揚げ油(じゃこ),じゃがいも,でんぷん,砂糖,はちみつ,★白ごま | しょうが                               | 28.5 g            |                                                   |
|         |             |    | かりぼり漬け                    | 昆布                  | ★白ごま                              | 大根つぼ漬け,キャベツ,にんじん,きゅうり              | 19.3 g            |                                                   |
|         |             |    | 豆乳豚バラスープ                  | ●豚肉,豆乳              | 米油                                | しょうが,にんじん,ほくさい,えのきたけ,こまつな          | 2.2 g             |                                                   |
| 19<br>金 |             | ○  | キムたくチャーハン                 | 鶏肉                  | 米,★大麦,米油,ごま油                      | はくさいキムチ,にんじん,たくあん,グリーンピース          | 565 kcal          | 調理用牛乳<br>生クリーム<br>大麦                              |
|         |             |    | カルボナーラポテト                 | ●ベーコン,★調理用牛乳,★生クリーム | じゃがいも,米油                          | にんにく                               | 20.2 g            |                                                   |
|         |             |    | 冬瓜五目スープ                   | 鶏肉                  |                                   | にんじん,しいたけ,長ねぎ,とうがん,こまつな            | 15.8 g            |                                                   |
|         |             |    |                           |                     |                                   |                                    | 2.9 g             |                                                   |
| 22<br>月 |             | ○  | 麦ごはん                      |                     | 米,★大麦                             |                                    | 569 kcal          | 鮭<br>大麦<br>もやし                                    |
|         |             |    | 鮭の照り焼き                    | ★鮭                  | 砂糖,でんぷん                           | しょうが                               | 28.0 g            |                                                   |
|         |             |    | 五色和え                      |                     | 米油                                | にんじん,こまつな,★もやし,キャベツ,コーン            | 15.5 g            |                                                   |
|         |             |    | みそけんちん汁                   | 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                  | 2.0 g             |                                                   |
| 24<br>水 |             | ○  | オレンジマーマレードトースト            |                     | ★胚芽パン,マーガリン                       | オレンジマーマレード                         | 556 kcal          | タコ<br>胚芽パン<br>小麦粉                                 |
|         |             |    | タコのトマトシチュー                | ●ベーコン,★タコ           | オリーブ油,砂糖,じゃがいも,★小麦粉               | にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ                  | 21.3 g            |                                                   |
|         |             |    | マセドアンサラダ                  |                     | じゃがいも,米油,砂糖                       | にんじん,きゅうり,コーン                      | 19.1 g            |                                                   |
|         |             |    |                           |                     |                                   |                                    | 2.7 g             |                                                   |
| 25<br>木 |             | ○  | ガバオライス                    | 鶏肉,高野豆腐,★たまご,★ナンブラー | 米,★大麦,米油,砂糖                       | ピーマン,赤ピーマン,にんにく,玉葱                 | 619 kcal          | たまご<br>ナンブラー<br>調理用牛乳<br>大麦<br>もやし<br>パイン缶<br>黄桃缶 |
|         |             |    | ガドガドサラダ                   | 生揚げ                 | 砂糖                                | キャベツ,にんじん,★もやし,さやいんげん,玉葱,しょうが,にんにく | 25.0 g            |                                                   |
|         |             |    | 牛乳寒入りフルーツポンチ              | ★調理用牛乳              | 砂糖                                | みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,レモン                | 19.0 g            |                                                   |
|         |             |    | 9/28開校記念日(1周年)            |                     |                                   |                                    | 1.5 g             |                                                   |
| 26<br>金 |             | ○  | 手巻き寿司                     | のり,油揚げ              | 米,★大麦,砂糖,米油                       | しいたけ,かんぴょう,にんじん                    | 612 kcal          | 焼きちくわ<br>大麦<br>小麦粉<br>白ごま<br>もやし                  |
|         |             |    | ちくわのいそべ揚げ                 | ★焼きちくわ,あおのり         | 揚げ油,★小麦粉                          |                                    | 20.1 g            |                                                   |
|         |             |    | いんげんごま和え                  |                     | ★白ごま,砂糖                           | さやいんげん,★もやし,にんじん,コーン               | 16.3 g            |                                                   |
|         |             |    | いよかんサイダーゼリー               | 粉寒天                 | 砂糖                                | いよかん缶詰                             | 2.2 g             |                                                   |
| 29<br>月 |             | ○  | かてめし<br>(福刈り<br>(埼玉メニュー)) | 油揚げ,高野豆腐            | 米,★大麦,米油,こんにゃく,砂糖                 | ごぼう,しいたけ,にんじん                      | 695 kcal          | ししゃも<br>大麦<br>揚げ油<br>(魚・小麦)<br>小麦粉<br>白ごま         |
|         |             |    | ししゃもの照り焼き                 | ★ししゃも               | ★白ごま                              |                                    | 26.1 g            |                                                   |
|         |             |    | みそポテト                     |                     | ★揚げ油(魚,小麦),じゃがいも,★小麦粉,砂糖          |                                    | 23.5 g            |                                                   |
|         |             |    | すまし汁                      | 豆腐                  |                                   | にんじん,玉葱,こまつな                       | 2.5 g             |                                                   |
| 30<br>火 | 5,8年生<br>なし | ○  | 麦ごはん                      |                     | 米,★大麦                             |                                    | 595 kcal          | ちりめんじゃこ<br>大麦<br>白ごま<br>もやし                       |
|         |             |    | 鶏肉のねぎ塩ダレ                  | 鶏肉                  | 米油,★白ごま                           | しょうが,ねぎ                            | 24.9 g            |                                                   |
|         |             |    | じゃこ入り中華和え                 | ★ちりめんじゃこ            | 油,ごま油,砂糖                          | ★もやし,キャベツ,こまつな,にんにく,しょうが           | 20.6 g            |                                                   |
|         |             |    | 沢煮椀                       | 鶏肉                  | でんぷん                              | にんじん,ごぼう,たけのこ,えのきたけ,だいこん,長ねぎ       | 2.4 g             |                                                   |

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材  
※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

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに  
日光を浴びる



朝ごはんをよく  
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

9月の献立紹介

9月の果物

まだまだ暑いので、冷凍みかん、冷凍りんご、旬のなし、マスカットを出します。

5日(金)

9月6日「黒の日」にちなんで、ひじき、さば、のり、八丁みそなど黒い食材を使った黒づくしのメニューにします。

9日(火)

「重陽の節句」は別名、「菊の節句」と呼ばれているので、和え物に菊の花を加えます。

26日(金)

28日(日)は開校記念日です。開校一周年をお祝いして手巻き寿司と、「いち」にちなんだ「い」とのつく料理を出します。