

令和7年10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                     | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 | アレルギー<br>(飲用乳除く)                                            |
|---------|----|----|--------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| 2<br>木  |    | ○  | 生揚げの家常炒め丼    | 生揚げ,●豚肉            | 米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん    | ピーマン,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ,干しいたけ    | 653 kcal          | 大麦<br>もやし                                                   |
|         |    |    | 中華五目スープ      | 鶏肉                 | ごま油                     | 玉葱,にんじん,★もやし,きくらげ                    | 29.2 g            |                                                             |
|         |    |    | きなこ大豆        | 大豆,きな粉             | 黒砂糖,でんぷん                |                                      | 22.6 g            |                                                             |
|         |    |    |              |                    |                         |                                      | 2.2 g             |                                                             |
| 3<br>金  |    | ○  | ツナカレーピラフ     | ★ツナ缶               | 米,★大麦,米油                | しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース        | 610 kcal          | ツナ缶<br>たまご<br>チーズ<br>大麦                                     |
|         |    |    | チーズオムレツ      | 鶏肉,★たまご,★チーズ       | 米油                      | 玉葱                                   | 26.5 g            |                                                             |
|         |    |    | 白いんげん豆スープ    | ●ベーコン,鶏肉,白いんげん豆    | オリーブ油                   | にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ                | 22.4 g            |                                                             |
|         |    |    |              |                    |                         |                                      | 2.3 g             |                                                             |
| 6<br>月  |    | ○  | 黒米入りさつまいもごはん |                    | 米,黒米,さつまいも              |                                      | 578 kcal          | マス<br>ちりめんじゃこ                                               |
|         |    |    | マスのしょうゆこうじ焼き | ★マス                |                         | 長ねぎ                                  | 26.8 g            |                                                             |
|         |    |    | じゃこ和え        | ★ちりめんじゃこ           |                         | はくさい,にんじん,こまつな                       | 13.3 g            |                                                             |
|         |    |    | 月見だんご汁       | 鶏肉,豆腐              | 米油,白玉粉                  | にんじん,だいこん,長ねぎ,かぼちゃ                   | 2.3 g             |                                                             |
| 7<br>火  |    | ○  | 麻婆丼          | ●豚肉,大豆,豆腐          | 米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん    | にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,たけのこ,干しいたけ        | 599 kcal          | 大麦                                                          |
|         |    |    | 五目ひじきサラダ     | 油揚げ,干ひじき           | 米油,砂糖                   | 干しいたけ,にんじん,キャベツ,こまつな                 | 23.3 g            |                                                             |
|         |    |    | ぶどう          |                    |                         | ぶどう                                  | 18.1 g            |                                                             |
|         |    |    |              |                    |                         |                                      | 2.0 g             |                                                             |
| 8<br>水  |    | ○  | ☆きなこ揚げパン     | きな粉                | 揚げ油,★コッペパン,砂糖,グラニュー糖    |                                      | 663 kcal          | コッペパン<br>パイン缶<br>黄桃缶                                        |
|         |    |    | チリコンカン       | 赤いんげんまめ豆,●ベーコン,●豚肉 | 米油,砂糖,じゃがいも             | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト缶   | 23.4 g            |                                                             |
|         |    |    | 白玉ポンチ        |                    | 白玉粉,砂糖                  | ★パイン缶,みかん缶,★黄桃缶                      | 24.5 g            |                                                             |
|         |    |    |              |                    |                         |                                      | 1.9               |                                                             |
| 9<br>木  |    | ○  | 麦ごはん         |                    | 米,★大麦                   |                                      | 560 kcal          | さわら<br>いかするめ<br>ほたて貝柱<br>大麦                                 |
|         |    |    | 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                             | 25.6 g            |                                                             |
|         |    |    | いかにんじん風      | 昆布,★いかするめ          |                         | にんじん,だいこん                            | 14.5 g            |                                                             |
|         |    |    | こづゆ          | ★ほたて貝柱             | さといも,しらたき,★豆腐           | にんじん,きくらげ,干しいたけ,こまつな                 | 2.0 g             |                                                             |
| 10<br>金 |    | ○  | 小松菜ピラフ       | 鶏肉                 | 米,★大麦,★バター,米油           | にんにく,玉葱,コーン,こまつな                     | 587 kcal          | 調理用牛乳<br>大麦<br>バター<br>なし                                    |
|         |    |    | かぼちゃシチュー     | 鶏肉,★調理用牛乳          | 米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも      | 玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,かぼちゃ                | 20.1 g            |                                                             |
|         |    |    | なし           |                    |                         | ★なし                                  | 17.8 g            |                                                             |
|         |    |    |              |                    |                         |                                      | 2.0 g             |                                                             |
| 14<br>火 |    | ○  | 麦ごはん         |                    | 米,★大麦                   |                                      | 602 kcal          | 大麦<br>パイン缶                                                  |
|         |    |    | 東十条からし焼き     | ●豚肉,豆腐             | ●ラード,糸こんにゃく,砂糖          | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ねぎ                 | 23.0 g            |                                                             |
|         |    |    | きゅうりたくあん和え   |                    |                         | きゅうり,だいこん,たくあん                       | 18.0 g            |                                                             |
|         |    |    | パイン          |                    |                         | ★パイン缶                                | 1.8 g             |                                                             |
| 15<br>水 |    | ○  | ☆みそラーメン      | ●豚肉                | ★中華めん,米油,ごま油,砂糖         | にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,★もやし,コーン,ねぎ,こまつな | 629 kcal          | たまご<br>中華めん<br>もやし<br>白桃ジュース                                |
|         |    |    | 煮卵           | ★たまご               |                         |                                      | 26.4 g            |                                                             |
|         |    |    | チリソースポテト     | ●豚肉                | じゃがいも,ごま油,砂糖            | しょうが,にんにく,ねぎ,グリーンピース                 | 19.1 g            |                                                             |
|         |    |    | 白桃ゼリー        | 寒天                 | 砂糖                      | ★白桃ジュース                              | 2.9 g             |                                                             |
| 16<br>木 |    | ○  | 麦ごはん         |                    | 米,★大麦                   |                                      | 649 kcal          | さんま<br>かつお節<br>ちりめんじゃこ<br>大麦<br>揚げ油<br>(小麦,魚)<br>白ごま<br>もやし |
|         |    |    | さんまの蒲焼き      | ★さんま               | ★揚げ油(小麦,魚),でんぷん,砂糖,★白ごま | しょうが                                 | 24.6 g            |                                                             |
|         |    |    | いそ香和え        | のり,★かつお節,★ちりめんじゃこ  |                         | こまつな,にんじん,はくさい                       | 24.2 g            |                                                             |
|         |    |    | みそ汁          | わかめ                |                         | 玉葱,★もやし                              | 2.3 g             |                                                             |
| 17<br>金 |    | ○  | 麦ごはん         |                    | 米,★大麦                   |                                      | 591 kcal          | 煮干し<br>大麦<br>揚げ油<br>(小麦,魚)<br>白ごま                           |
|         |    |    | 煮干しふりかけ      | ★煮干し               | ★揚げ油(小麦,魚),砂糖,★白ごま      |                                      | 23.2 g            |                                                             |
|         |    |    | 塩肉じゃが        | 大豆,●豚肉             | 米油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖       | にんじん,玉葱,干しいたけ,グリーンピース                | 15.1 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                | 2.2 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10月 献立表(2/2ページ)

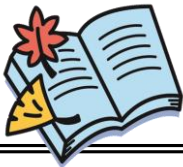
北区立都の北学園

| 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<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)                                                     |
|-----|-----------------------|----|-------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 20月 |                       | ○  | 豚玉とし丼       | ●豚肉,★たまご                     | α化米(白米)こんにゃく,砂糖,でんぷん        | 玉葱,にんじん,干しいたけ,グリーンピース             | 648 kcal                      | たまご<br>チーズ<br>パイン缶                                                   |
|     |                       |    | 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               |                                   | 23.9 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | パイン         | 避難訓練<br>リサイクルの日<br>(防災食メニュー) |                             | ★パイン缶                             | 17.2 g                        |                                                                      |
|     |                       |    |             |                              |                             |                                   | 2.1 g                         |                                                                      |
| 21火 | 1年生<br>なし             | ○  | じゃこチャーハン    | ★たまご,★ちりめんじゃこ                | 米,★大麦,ごま油,米油                | しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,グリーンピース           | 555 kcal                      | たまご<br>ちりめんじゃこ<br>調理用牛乳<br>大麦<br>小麦粉<br>黒ごま                          |
|     |                       |    | 肉片湯(ローペンタン) | ●豚肉                          | 米油,ごま油                      | にんじん,はくさい,こまつな                    | 20.4 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | 黒糖ふくれ菓子     | ★たまご,★調理用牛乳                  | ★小麦粉,黒砂糖,★黒ごま               |                                   | 15.9 g                        |                                                                      |
|     |                       |    |             | 千葉県<br>メニュー                  |                             |                                   | 2.1 g                         |                                                                      |
| 22水 |                       | ○  | 麦ごはん        |                              | 米,★大麦                       |                                   | 584 kcal                      | あじ<br>大麦<br>なし                                                       |
|     |                       |    | あじのさんが焼き    | ★あじ,豆腐                       | でんぷん,米油                     | ねぎ,しょうが,しそ葉,だいこん                  | 26.7 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | けんちん汁       | 油揚げ                          | 米油,こんにゃく,じゃがいも              | ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな            | 14.8 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | なし          |                              |                             | ★なし                               | 1.8 g                         |                                                                      |
| 23木 | 5年生<br>なし             | ○  | ダ이스チーズパン    |                              | ★ダ이스チーズパン                   |                                   | 582 kcal                      | ヨーグルト<br>ダ이스チーズパン<br>パイン缶<br>黄桃缶                                     |
|     |                       |    | カレーポトフ      | ●ベーコン,鶏肉,ひよこまめ               | 米油,じゃがいも                    | 玉葱,にんじん,キャベツ                      | 25.3 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                   | 20.5 g                        |                                                                      |
|     |                       |    |             |                              |                             |                                   | 2.6 g                         |                                                                      |
| 24金 | 5年生<br>なし             | ○  | 栗ごはん        |                              | 米,もち米,栗,★黒ごま                |                                   | 564 kcal                      | 鮭<br>かまぼこ<br>黒ごま<br>そうめん                                             |
|     |                       |    | 鮭の照り焼き      | ★鮭                           | 砂糖,でんぷん                     | しょうが                              | 26.3 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | キャベツの浅漬け    |                              |                             | キャベツ,きゅうり                         | 13.2 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | ふし汁         | ★かまぼこ,●豚肉                    | ★そうめん(ふし)                   | 玉葱,えのきたけ,にんじん,こまつな                | 2.5 g                         |                                                                      |
| 25土 | 前期<br>なし              | ○  | ハヤシライス      | ●豚肉,★●デミグラスソース               | 米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,砂糖,じゃがいも | にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース | 673 kcal                      | デミグラスソース<br>ちりめんじゃこ<br>調理用牛乳<br>生クリーム<br>大麦・小麦粉<br>バター<br>白ごま<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          | 21.8 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | みかん入りミルクゼリー | ★調理用牛乳,★生クリーム                | 砂糖                          | みかん缶                              | 20.9 g                        |                                                                      |
|     |                       |    |             |                              |                             |                                   | 2.0 g                         |                                                                      |
| 27月 | 後期<br>なし<br>5年生<br>なし | ○  | ハヤシライス      | ●豚肉,★●デミグラスソース               | 米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,砂糖,じゃがいも | にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース | 673 kcal                      | デミグラスソース<br>ちりめんじゃこ<br>調理用牛乳<br>生クリーム<br>大麦・小麦粉<br>バター<br>白ごま<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          | 21.8 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | みかん入りミルクゼリー | ★調理用牛乳,★生クリーム                | 砂糖                          | みかん缶                              | 20.9 g                        |                                                                      |
|     |                       |    |             |                              |                             |                                   | 2.0 g                         |                                                                      |
| 28火 |                       | ○  | 麦ごはん        |                              | 米,★大麦                       |                                   | 565 kcal                      | 焼きちくわ<br>かつお節<br>大麦                                                  |
|     |                       |    | 筑前煮         | 鶏肉,★焼きちくわ                    | 米油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖           | ごぼう,れんこん,干しいたけ,にんじん               | 20.1 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | おかか和え       | ★かつお節                        |                             | はくさい,にんじん,こまつな                    | 12.7 g                        |                                                                      |
|     |                       |    |             |                              |                             |                                   | 1.7 g                         |                                                                      |
| 29水 |                       | ○  | ☆たぬきうどん     | 鶏肉,★かまぼこ                     | ★うどん,砂糖,★揚げ油(小麦,乳),★小麦粉     | 干しいたけ,にんじん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,こまつな      | 601 kcal                      | かまぼこ<br>さば<br>うどん<br>揚げ油<br>(小麦,乳)<br>小麦粉                            |
|     |                       |    | さばの塩焼き      | ★さば                          |                             |                                   | 26.4 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | 柿           | 読書週間<br>メニュー                 |                             | 柿                                 | 27.0 g                        |                                                                      |
|     |                       |    |             |                              |                             |                                   | 3.1 g                         |                                                                      |
| 30木 |                       | ○  | 餃子風あんかけ丼    | ★たまご,●豚肉                     | 米,★大麦,ごま油,米油,でんぷん           | にんにく,しょうが,えのきたけ,にんじん,キャベツ,★もやし,にら | 689 kcal                      | たまご<br>ししゃも<br>大麦<br>揚げ油<br>(小麦,乳)<br>もやし                            |
|     |                       |    | ししゃものピリ辛焼き  | ★ししゃも                        | 砂糖                          | しょうが,ねぎ                           | 25.7 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | 豆腐入りドーナツ    | 豆腐,きな粉                       | ★揚げ油(小麦,乳),★小麦粉,砂糖,砂糖       |                                   | 25.1 g                        |                                                                      |
|     |                       |    |             | ハロウィン<br>メニュー                |                             |                                   | 1.9 g                         |                                                                      |
| 31金 |                       | ○  | ブラックカレー     | ●豚肉,大豆,ひじき                   | 米,★大麦,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   | 676 kcal                      | 大麦<br>バター<br>小麦粉<br>りんご                                              |
|     |                       |    | かぼちゃのホットサラダ |                              | じゃがいも,米油,砂糖                 | かぼちゃ,玉葱,コーン                       | 21.1 g                        |                                                                      |
|     |                       |    | ぶどうゼリー      | 寒天                           | 砂糖                          | ぶどうジュース                           | 20.8 g                        |                                                                      |
|     |                       |    |             |                              |                             |                                   | 1.7 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

読書週間メニュー ～30日(木)「ドーナツのあなのはなし」～

<本の紹介(図書館指導員 佐藤さん・知久さん)>

16歳のハンソンさんが、船で朝食を食べているときに、ドーナツにあなをあけることを思いつきました。こんがりあまいドーナツは、船乗りたちにも大人気！アメリカであった本当のお話です。なぜ、あなをあけることになったかは読んでみてね。