

令和7年11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 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)
4火		○	吹き寄せおこわ	鶏肉,油揚げ	米,もち米,砂糖,栗	まいたけ,しめじ,にんじん	597 kcal	たまご ちりめんじゃこ
			五目卵焼き	鶏肉,★たまご	米油	しょうが,玉葱,乾しいたけ	25.0 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	18.6 g	
			みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉葱	2.4 g	
			菊花みかん			みかん		
5水	9年生 なし	○	アップルトースト		★胚芽パン,マーガリン,グラニュー糖	★りんご	579 kcal	調理用牛乳 胚芽パン バター 小麦粉 りんご
			コーンシチュー	鶏肉,★調理用牛乳,ひよこまめ	米油,じゃがいも,★バター,★小麦粉	玉葱,にんじん,コーン,クリームコーン	22.0 g	
			コールスローサラダ		米油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	21.1 g	
							2.5 g	
6木	後期 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		628 kcal	ちりめんじゃこ さわら 大麦 揚げ油 (小麦,牛乳) 白ごま もやし
			大豆とじゃこの甘辛揚げ	大豆,★ちりめんじゃこ	★揚げ油(小麦,牛乳),でんぷん,砂糖,★白ごま		30.8 g	
			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	20.9 g	
			お浸し			キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ	2.3 g	
			みそ汁	油揚げ,わかめ		★もやし		
7金		○	四川豆腐丼	●豚肉,大豆,豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,乾しいたけ,にら,こまつな	588 kcal	大麦 青りんご
			春雨のレモン酢和え		緑豆はるさめ,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,きくらげ,レモン	21.5 g	
			青りんご			★青りんご	16.8 g	
							2.2 g	
10月		○	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	乾しいたけ,玉葱,にんじん	672 kcal	かまぼこ たまご 大麦 もやし
			わさび和え			★もやし,キャベツ,にんじん,チンゲンツアイ	28.3 g	
			ずんだもち		白玉粉,上新粉,砂糖	えだまめ	20.5 g	
							2.4 g	
11火		○	麦ごはん		米,★大麦		648 kcal	かつお うずら卵 大麦 揚げ油 (小麦,牛乳,小魚) 白ごま もやし
			かつおの甘辛和え	★かつお,★うずら卵	★揚げ油(小麦,牛乳,小魚),でんぷん,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんにく	29.4 g	
			白菜ゆず漬け			はくさい,にんじん,ゆず	17.6 g	
			わかめスープ	わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,★もやし,ねぎ,こまつな	2.3 g	
12水		○	☆チーズバーガー	●豚肉,豆腐,★調理用牛乳,★チーズ	★丸パン,でんぷん,★パン粉,砂糖	玉葱	637 kcal	調理用牛乳 チーズ 丸パン パン粉 マカロニ
			マカロニポトフ	●ベーコン,鶏肉,ひよこまめ	米油,じゃがいも,★マカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	29.8 g	
			みかん			みかん	23.7 g	
							3.1 g	
13木		○	麦ごはん		米,★大麦		601 kcal	大麦 ワンタンの皮 もやし
			厚揚げと大根の中華煮	●豚肉,生揚げ	ごま油,米油,砂糖,でんぷん	しょうが,ねぎ,たけのこ,だいこん,にら	24.0 g	
			ワンタンスープ	鶏肉	でんぷん,★ワンタンの皮	しょうが,しめじ,玉葱,★もやし,にんじん,こまつな	19.5 g	
			柿			柿	2.0 g	
14金		○	中華風菜飯	●豚肉	米,★大麦,ごま油	にんじん,たけのこ,乾しいたけ,ねぎ,チンゲンツアイ	561 kcal	大麦 パイン缶
			サムゲタン風スープ	鶏肉	米(アルファ化米)	だいこん,しめじ,ねぎ	20.6 g	
			豆乳杏仁豆腐	寒天,豆乳	砂糖	★パイン缶,レモン	15.3 g	
							1.6 g	
15土	後期 なし	○	豚丼	●豚肉	米,米油,こんにゃく,砂糖	しょうが,玉葱,乾しいたけ	586 kcal	
			からし酢和え		米油	こまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ	21.4 g	
			みかん			みかん	16.1 g	
							1.6 g	
17月	前期 なし	○	豚丼	●豚肉	米,米油,こんにゃく,砂糖	しょうが,玉葱,乾しいたけ	586 kcal	
			からし酢和え		米油	こまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ	21.4 g	
			みかん			みかん	16.1 g	
							1.6 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11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)
18 火		○	ドライカレー	●豚肉,大豆	米,★大麦,米油,★小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	677 kcal	ヨーグルト 大麦 小麦粉
			じゃがいもフレンチサラダ		じゃがいも,米油	きゅうり,コーン,玉葱	22.5 g	
			ヨーグルト	★●ヨーグルト			21.4 g	
							1.4 g	
19 水		○	ちりめん菜めし	★ちりめんじゃこ	米,★大麦,ごま油,★白ごま	こまつな	663 kcal	ちりめんじゃこ ほっけ 大麦 白ごま 小麦粉
			ほっけの塩焼き	★ほっけ			27.7 g	
			江戸甘みその具だくさん汁	油揚げ	米油	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	20.3 g	
			あしたばケーキ	豆乳	★小麦粉,マーガリン,砂糖,はちみつ,甘納豆,粉糖	あしたば粉	2.3 g	
20 木	7年生 なし	○	スパゲティナポリタン	●ハム,●ウィンナー,★粉チーズ	★スパゲティ,米油,砂糖	ピーマン,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,ホールトマト缶	605 kcal	粉チーズ ツナ缶 うずら卵 スパゲティ
			ニース風サラダ	★ツナ缶,★うずら卵	米油	キャベツ,こまつな,コーン,玉葱	22.8 g	
			さつまいもスティック		揚げ油,さつまいも		18.8 g	
							1.9 g	
21 金		○	5・8年生収穫米ごはん		米		611 kcal	銀だら 白ごま
			銀だらの照り焼き	★銀だら	砂糖,でんぷん		21.5 g	
			ごまポン酢和え		★白ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,ゆず	19.1 g	
			きりたんぼ汁	鶏肉	きりたんぼ,しらたき	ごぼう,乾しいたけ,だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,せり	2.0 g	
25 火		○	じぶんでおむすび! 防災食わかめごはん		★わかめごはん(アルファ化米/粉1kg入)		632 kcal	わかめごはん (粉1kg入) 白ごま
			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,乾しいたけ,グリーンピース	23.3 g	
			ごまだれ汁	鶏肉,豆腐	米油,★白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	18.7 g	
							3.3 g	
26 水		○	エビクリームライス	●ベーコン,★調理用牛乳,★エビ	米,★大麦,米油,★バター,米油,★小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース	660 kcal	調理用牛乳 エビ 大麦 バター 小麦粉
			五目ひじきサラダ	油揚げ,干ひじき,大豆	米油,砂糖	乾しいたけ,にんじん,キャベツ,こまつな	21.3 g	
			焼きいも		さつまいも		17.9 g	
							1.9 g	
27 木		○	サンマーマン	●豚肉	★中華めん,米油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん,玉葱,キャベツ,★もやし,こまつな	619 kcal	にぎす ツナ缶 中華めん 小麦粉 白ごま もやし
			にぎすの磯辺天	★にぎす,あおのり	揚げ油,★小麦粉		28.5 g	
			ツナと三浦大根サラダ	★ツナ缶	米油,砂糖,★白ごま	だいこん,にんじん,コーン,にんにく,しょうが	19.9 g	
			みかんゼリー	寒天	砂糖	みかんジュース	2.5 g	
28 金	8年生 なし	○	コーン茶めし		米,★大麦	コーン	544 kcal	ちくわ さつま揚げ うずら卵・鶏卵 かつお節 ちりめんじゃこ 大麦 ちくわぶ
			おでん	昆布,★ちくわ,★さつま揚げ,★うずら卵(後期:鶏卵)	こんにゃく,じゃがいも,★ちくわぶ	だいこん,にんじん	21.9 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	12.1 g	
							2.9 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

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

学校の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人

料理を作る人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

もとは生きていた
食べ物の命

11月の献立紹介

11月の果物
りんご、柿、みかんなど晩秋に
いしくなる果物を中心にします。

校外学習メニュー
7年生の都内巡り、8年生の鎌倉に
ちなみ、東京都と神奈川県メニュー
を出します。

自分でおにぎり!
25日(火)は避難訓練です。防災食
のわかめごはんをビニール袋に入れて、
自分でおにぎりを握って食べてみま
しょう!

さつまいもをシンプルに!
近年のさつまいもは、いも自体がと
ても甘いですが、20日(木)はさつま
いものフライドポテト「さつまいも
スティック」、26日(水)は「焼きい
も」で、シンプルに味わいましょう。