

令和7年12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)
1月 6年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦			597 kcal	
		鮭の竜田揚げ	★鮭	大豆油,でんぶん	しょうが		26.3 g	鮭 大麦
		白菜の松前漬け風	昆布		はくさい,にんじん,しょうが		18.4 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	
2火	○	豚玉キムチ丼	●豚肉,★たまご	米,★大麦,こんにゃく,砂糖,でんぶん	玉葱,にんじん,乾しいたけ,はくさい キムチ,グリンピース		649 kcal	たまご ヨーグルト 大麦 白ごま 白練りごま パイン缶 黄桃缶
		じゃがいもごま酢和え		じゃがいも,★白ごま,★白練りごま,砂糖	こまつな,コーン		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		17.1 g	
							2.3 g	
3水	○	レーズンシナモンロール		★ふどうパン,★バター,砂糖			583 kcal	
		ポークピーンズ	大豆,●ベーコン,●豚肉	米油,米★バター,★小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,トマトジュース		24.0 g	ふどうパン バター 小麦粉
		三色ピクルス		砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり		23.5 g	
							2.1 g	
4木	○	麦ごはん		米,★大麦			631 kcal	
		ぶりの照り焼き	★ぶり	砂糖,でんぶん	しょうが		25.3 g	ぶり 大麦
		大根の千枚漬け風		砂糖	だいこん,きゅうり		18.6 g	
		さつま汁	鶏肉	米油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな		1.8 g	
		菊花みかん			みかん			
5金	○	小松菜じゃこピラフ	★ちりめんじゃこ	米,★大麦,米油	玉葱,コーン,こまつな		585 kcal	ちりめんじゃこ 調理用牛乳 チーズ 大麦 フランスパン
		チーズポテト	★調理用牛乳,★チーズ	じゃがいも,米油	にんにく		20.0 g	
		オニオングラタンスープ	●ベーコン,★チーズ	米油,★フランスパン	玉葱,にんじん,マッシュルーム		16.4 g	
							2.6 g	
8月	○	麦ごはん		米,★大麦			695 kcal	
		生揚げのオイスター炒め	生揚げ,●豚肉	揚げ油,じゃがいも,米油,こま油,砂糖,でんぶん	ピーマン,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ,乾しいたけ		26.3 g	大麦 白ごま もやし 白桃缶 白桃ジュース
		わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,えのきだけ,★もやし,ねぎ		22.2 g	
		白桃ジュレかけ	寒天	砂糖	★白桃缶,★白桃ジュース		2.1 g	
9火	○	麦ごはん		米,★大麦			604 kcal	
		手作りなめたけ		砂糖	えのきだけ		27.2 g	いわし たら やまといも 白ごま 白練りごま もやし
		手作りさつま揚げ	★いわし,★たら,ひじき	揚げ油,★やまといも,砂糖,でんぶん	にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが		17.8 g	
		ごま酢和え		★白ごま,★白練りごま,砂糖	はくさい,にんじん,こまつな		2.5 g	
		みそ汁	油揚げ,わかめ		玉葱,★もやし			
10水	○	塩ラーメン	鶏肉	★中華めん,米油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,コーン,★もやし,ねぎ,こまつな		578 kcal	
		ゆでたまご	★たまご				23.6 g	たまご 中華めん バター もやし
		みそバター粉ふきいも		じゃがいも,★バター	コーン		17.2 g	
		みかん			みかん		2.8 g	
11木 6年生 なし 給食 試食会	○	麦ごはん		米,★大麦			627 kcal	
		さばのみそ煮	★さば	砂糖,でんぶん	しょうが		27.4 g	さば かつお節 大麦 小麦粉
		おかか和え	★かつお節		はくさい,にんじん,こまつな		18.2 g	
		だご汁	鶏肉,油揚げ	米油,★小麦粉	ごぼう,にんじん,だいこん		2.3 g	
12金	○	パプリカライス ホワイトソースかけ	鶏肉,★調理用牛乳,★チーズ	米,★大麦,★バター,米油★小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリンピース		614 kcal	調理用牛乳 チーズ 大麦 バター 小麦粉 りんご
		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		21.6 g	
		りんご			★りんご		20.2 g	
							1.9 g	
15月	○	麦ごはん		米,★大麦			632 kcal	
		みそ玉そぼろ	★たまご	米油,砂糖	しょうが		23.0 g	たまご 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,グリンピース		19.1 g	
		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		1.9 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

次ページあります。

令和7年12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)
16 火	○		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,でんぶん	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース	676 kcal	たまご 大麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 (魚,白身魚) りんご
			ゼリーフライ(埼玉)	おから,★たまご	米油,じゃがいも,★小麦粉,★パン粉,★揚げ油(魚,白身魚)	玉葱,にんじん,長ねぎ	22.8 g	
			りんご <small>避難訓練 防災食メニュー</small>			★りんご	21.9 g	
17 水	○		のりで巻いて食べよう! 防災食きのこごはん	のり	アルファ化米(きのこご飯)		587 kcal	しあわせ たまご 白ごま もやし
			ししゃもの照り焼き	★ししゃも	★白ごま		25.7 g	
			おろしポン酢和え		砂糖	こまつな,にんじん,★もやし,たいこ ん,ゆず	19.1 g	
			かき卵汁	油揚げ,★たまご	でんぶん	えのきたけ,玉葱	2.1 g	
18 木	○		クリームコントースト	★チーズ	★胚芽食パン,★マヨネーズ	玉葱,ホールコーン,クリームコーン	569 kcal	チーズ ツナ缶 胚芽食パン マヨネーズ
			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	23.2 g	
			みかん			みかん	20.7 g	
							2.6 g	
19 金	○		麦ごはん		米,★大麦		582 kcal	大麦 もやし
			油揚げ春巻	油揚げ,●豚肉	米油,緑豆はるさめ,でんぶん,こま油	ねぎ,乾しいたけ,たけのこ,★もやし, にら	20.2 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	17.3 g	
			みそ汁 <small>冬至メニュー</small>	わかめ	じゃがいも	えのきたけ	2.1 g	
22 月	○		ほうとう	鶏肉,油揚げ	★ほうとう	ごぼう,にんじん,たいこ,乾しいたけ,ねぎ,かぼちゃ	616 kcal	さわら ほうとう りんご
			さわらのしょうゆこうじ焼き	★さわら		長ねぎ	30.8 g	
			白菜ゆず漬け			はくさい,にんじん,ゆず	18.2 g	
			りんご			★りんご	2.7 g	
23 火	○		麦ごはん		米,★大麦		702 kcal	生クリーム 調理用牛乳 たまご 大麦 バター
			肉豆腐	●豚肉,豆腐	米油,しらたき,砂糖	しょうが,だいこん,ねぎ	25.8 g	
			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	20.9 g	
			スイートポテト	白いんげんペースト,★生 クリーム,★調理用牛乳,★ たまご	さつまいも,★バター,砂糖		2.1 g	
24 水	○		高菜チャーハン <small>熊本県メニュー</small>	★たまご, ★ちりめんじゃこ	米,★大麦,ごま油,米油,★白ごま	ねぎ,たかな漬	606 kcal	たまご ちりめんじゃこ きびなご かまぼこ 大麦 白ごま 揚げ油 (魚,白身魚,卵,小麦)
			きびなごのカレー揚げ	★きびなご	揚げ油(魚,白身魚,卵,小麦),でんぶん		22.6 g	
			太平燕(タイピーエン) 後期のみ:うずら卵あり	●豚肉,★かまぼこ	米油,緑豆はるさめ,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,きくらげ,ねぎ,こまつな	20.7 g	
			みかん <small>クリスマスメニュー</small>			みかん	2.6 g	
25 木			クリスマスピラフ	鶏肉	米,★大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン,ピーマン,赤ピーマン	598 kcal	チーズ 大麦 りんごジュース
			飲みものリザーフ (オレンジ・りんご・ぶどうジュース)			オレンジジュース,★りんごジュース, ぶどうジュース	21.7 g	
			ローストチキン	鶏肉	米油,はちみつ	にんにく	16.0 g	
			ミネストローネ	●ベーコン,白いんげんまめ,★チーズ	オリーブ油,星型もち	にんにく,セロリ,玉葱,ホールトマト缶,キャベツ	2.3 g	
			いちご			いちご		

令和8年1月 献立表

※全体の献立表は1/8(木)に配布します。

8 木	○	麦ごはん <small>1/7人日の節句 (七草の節句)</small>	米,★大麦	579 kcal	
		マスのあけぼの焼き	★マス	25.4 g	マス 大麦 マヨネーズ
		キャベツの浅漬け		21.5 g	
		七草風汁	油揚げ	1.9 g	
9 金	○	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ	●ベーコン,鶏肉,★調理用 牛乳,★生クリーム	644 kcal	調理用牛乳 生クリーム スパゲティ バター 小麦粉 パイン缶 黄桃缶
		マセドアンサラダ		22.5 g	
		白玉ポンチ	白玉粉,砂糖	22.0 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