

令和8年2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)
2月	○		わかめごはん	炊きこみわかめ	米,★大麦		606 kcal	桜えび たまご ししゃも 大麦 白ごま 白ねりごま もやし
			切干大根卵焼き	★桜えび,★たまご	ごま油,米油	しょうが,玉葱,切干しいたけ,万能ねぎ	24.9 g	
			焼きししゃも	★ししゃも			19.3 g	
			ごま和え		★白ごま,★白ねりごま,砂糖	こまつな,にんじん,★もやし,コーン	2.6 g	
			みそ汁	油揚げ,わかめ	じゃがいも	えのきたけ,玉葱		
3火	○		いわしの蒲焼き丼	★いわし	米,★大麦,★揚げ油(ツヤ,魚),でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	687 kcal	いわし 大麦 揚げ油 (ツヤ,魚) 白ごま
			からし酢和え		米油	こまつな,キャベツ,にんじん	28.2 g	
			呉汁	鶏肉,油揚げ,大豆	こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	24.3 g	
						2.7 g		
4水	○		ミートソーススパゲティ	●豚肉,大豆,★チーズ	★スパゲティ,米油,砂糖,★小麦粉	玉葱,セロリ,にんじん,マッシュルーム缶,トマト缶	605 kcal	チーズ ヨーグルト スパゲティ 小麦粉 りんご パイン缶 黄桃缶
			じゃがいもの特製ドレッシングサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	きゅうり,コーン,にんにく,★りんご,にんじん,玉葱	24.8 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	19.7 g	
						1.9 g		
5木	○		麦ごはん		米,★大麦		623 kcal	かつお節 さわら 大麦 白ごま
			おかかふりかけ	★かつお節	★白ごま,砂糖		27.9 g	
			さわらの柚香焼き	★さわら	砂糖	ゆず	17.9 g	
			五目ひじきサラダ	油揚げ,干ひじき,大豆	米油,砂糖	干しいたけ,にんじん,キャベツ,こまつな	2.4 g	
			いもだんご汁	●豚肉	じゃがいも,でんぷん,こんにゃく	にんじん,だいこん,長ねぎ		
6金	○		豆腐のうま煮丼	●豚肉,★えび,★いか,豆腐	米,★大麦,米油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱,だしのこ,にんじん,しめじ,きくらげ,グリーンピース	633 kcal	えび いか 大麦 りんご
			カレービーフンソテー	●豚肉	米油,ごま油,ビーフン,砂糖	ピーマン,玉葱,にんじん,キャベツ	26.5 g	
			りんご			★りんご	16.6 g	
						2.0 g		
9月	○		麦ごはん		米,★大麦		572 kcal	メルルーサ 大麦 白ごま
			メルルーサのみそ漬け焼き	★メルルーサ			25.3 g	
			じゃがいもきんぴら	●豚肉	揚げ油,じゃがいも,米油,こんにゃく,砂糖,★白ごま	ごぼう,にんじん	12.7 g	
			沢煮椀	鶏肉	でんぷん	にんじん,ごぼう,だしのこ,えのきたけ,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.6 g	
10火	○		ぶどうパン		★ぶどうパン		567 kcal	ぶどうパン 小麦粉 マカロニ
			和風ドレッシングサラダ	ひじき	米油,砂糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	24.2 g	
			マカロニの豆乳クリーム煮	鶏肉,豆乳,大豆	米油,★小麦粉,★マカロニ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,はくさい	17.9 g	
			いちご			いちご	2.8 g	
12木	○		麦ごはん		米,★大麦		593 kcal	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			ひじきゆかりふりかけ	ひじき,★ちりめんじゃこ	砂糖,★白ごま		20.3 g	
			肉じゃが	大豆,●豚肉	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	15.1 g	
			みそドレサラダ		砂糖,米油	きゅうり,にんじん,はくさい,コーン,しょうが	1.7 g	
13金	○		サーモンピラフ	★サーモン	米,★大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース	603 kcal	サーモン たまご 料理用牛乳 大麦 小麦粉
			スコッチブロス(スコットラド)	●ベーコン,鶏肉	オリーブ油,★大麦	セロリ,にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな	21.4 g	
			さつまいもフラウニー	★たまご,★調理用牛乳	★小麦粉,砂糖,米油,さつまいも		15.5 g	
						2.0 g		
16月	○		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,干しいたけ,にら,こまつな	637 kcal	にぎす 大麦
			にぎすの唐揚げ	★にぎす	揚げ油,でんぷん		29.2 g	
			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	18.8 g	
						2.4 g		
17火	○		ナシゴレン(インド 初夏風チャート)	鶏肉,★ナンプラー	米,★大麦,米油,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン	587 kcal	ナンプラー 料理用牛乳 大麦 もやし パイン缶 黄桃缶
			鶏肉のフォー	鶏肉,★ナンプラー	フォー	だいこん,にんじん,★もやし,レモン,こまつな	20.7 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	16.1 g	
						2.5 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8年2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水	○		麦ごはん		米,★大麦		687 kcal	さば灰干し 大麦 黒ごま 白ごま
			さばの南部焼き	★さば灰干し	★黒ごま		27.5 g	
			いぶりがっこ入り浅漬け		★白ごま	いぶりがっこ,キャベツ,きゅうり	28.4 g	
			庄内風芋煮汁	●豚肉,油揚げ	こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,長ねぎ,こまつな	2.3 g	
19木	○		かき卵うどん	鶏肉,油揚げ,★たまご	★うどん,砂糖,でんぷん	干しいたけ,にんじん,玉葱,長ねぎ	623 kcal	たまご たこ かつお節 うどん 揚げ油 (にぎす) 小麦粉
			たこぺったん	★たこ,★たまご,★かつお節	★揚げ油(にぎす),★小麦粉	ねぎ,にんじん,コーン,キャベツ,紅しょうが	27.6 g	
			ココロ浅漬け		砂糖	だいこん,かぶ,かぶ葉	22.0 g	
			菊花みかん	受験応援メニュー		みかん	2.5 g	
20金	○		カツカレー (後期のみ:うすら卵入り)	●豚肉,★チーズ,★(後期のみ:うすら卵)	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも,★パン粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,★りんご,トマト缶	695 kcal	チーズ (後期のみ: うすら卵) 大麦 バター 小麦粉 パン粉 りんご
			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	23.1 g	
			いよかん入りサイダーゼリー	寒天	砂糖	いよかん缶	21.4 g	
							2.0 g	
24火	7,8年 なし	○	親子丼	鶏肉,★たまご	米,★大麦,米油,砂糖,でんぷん	玉葱,にんじん,グリーンピース	669 kcal	たまご 大麦
			とろっとのり和え	のり		こまつな,キャベツ,コーン	22.8 g	
			米粉のきなこケーキ	きな粉,豆乳	砂糖,米油		21.2 g	
							1.6 g	
25水	後期なし	○	ピザトースト	●ボンレスハム,★チーズ	★胚芽パン,米油	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶	548 kcal	チーズ 調理用牛乳 生クリーム 胚芽パン バター
			カラフルサラダ		米油	赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ,こまつな,きゅうり,玉葱	24.7 g	
			いんげん豆とじゃがいもポターージュ	白いんげんまめ,★調理用牛乳,★生クリーム	★バター,じゃがいも,アルファ化米	玉葱,セロリ	20.5 g	
							2.6 g	
26木	後期なし	○	黒米入りさつまいもごはん	●豚肉,★たまご	米,黒米,さつまいも		619 kcal	鮭 かつお節 揚げ油 (にぎす, たこ, 小麦粉)
			鮭の竜田揚げ	★鮭	★揚げ油(にぎす, たこ, たまご, 小麦粉),でんぷん	しょうが	25 g	
			おかか和え	★かつお節		はくさい,にんじん,こまつな	15.4 g	
			みそ汁	わかめ		だいこん,ねぎ	2.1 g	
			カップ入りぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
27金	○		☆うなぎちらし寿司	油揚げ,★うなぎ	米,★大麦,砂糖	乾しいたけ,かんぴょう,にんじん	653 kcal	うなぎ 大麦 そうめん
			じゃがいものそぼろ煮	●豚肉	ごま油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース	24.3 g	
			カラフルそうめん汁	鶏肉,油揚げ	★そうめん	玉葱,えのきたけ,にんじん	20.0 g	
							2.9 g	
28土	後期なし	○	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,にんじん干しいたけ,さやいんげん	602 kcal	たまご 大麦 固ゆきそば パイン缶 黄桃缶
			パリパリラーメンサラダ		★固ゆきそば,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,コーン,玉葱	19.3 g	
			ビー玉色フルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	17.0 g	
							1.8 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

前期課程 展覧会メニュー ～ テーマにちなんだ料理が出来ます ～

学年	テーマ	献立
1年生	(立)はこをつくったよ (共)ころころぺったん	●ココロ浅漬け→箱の形とところどころにちなんで ●たこぺったん→タコの入った平たいかき揚げ
2年生	(平)ふしぎなたまご、とろとろえのぐで (共)おおきなケーキ	●親子丼 ●とろっとのり和え ●米粉きなこケーキ
3年生	(立)カラフルランド、まめまめハウス (共)カラフルペットボトル	●カラフルサラダ ●いんげん豆とじゃがいもポターージュ
4年生	(平)ポーズをする役者の絵 (共)毛糸のハーモニー	●うなぎちらし寿司 →浮世絵がはやった江戸時代にうなぎのかば焼きは生まれました。 ●カラフルそうめん汁
5年生	(共)美しく立つ針金 (共)ビー玉のぼうけん	●パリパリラーメンサラダ ●ビー玉色フルーツポンチ
6年生	(平)わたしの空 (ア)プリンカップランド	●黒米入りさつまいもごはん ●鮭の竜田揚げ →朝焼け、夕焼け、夜空をイメージした色の料理 ●カップ入りぶどうゼリー →この日のゼリーカップをアート活動に使用します!



(立)立体作品、(共)共同制作、(平)平面作品、(ア)アート活動