

令和8年4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)
8水	1年 なし	○	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,乾しいたけ	587 kcal	大麦 白ごま もやし
			中華和え		油,ごま油,砂糖,★白ごま	★もやし,キャベツ,こまつな,コーン,にんにく,しょうが	22.2 g	
			オレンジ			オレンジ	18.2 g	
9木	1年 なし	○	ぶどうパン		★ぶどうパン		608 kcal	調理用牛乳 ぶどうパン バター 小麦粉 パイン缶 黄桃缶
			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,米油,★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	21.7 g	
			フルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	17.9 g	
10金	1年 なし	○	親子丼	鶏肉,高野豆腐,★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	637 kcal	たまご 大麦 パイン缶
			新じゃがいものそぼろ煮		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	23.3 g	
			パイン			★パイン缶	17.6 g	
13月	1年 給食開始	○	ドライカレー	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	596 kcal	大麦 小麦粉 バター
			バターコーンポテト		★バター,じゃがいも	コーン	20.9 g	
			オレンジ			オレンジ	16.6 g	
14火		○	高野豆腐のそぼろごはん	鶏肉,高野豆腐	米,★大麦,米油,砂糖,★白ごま	しょうが,にんじん,えのきたけ	623 kcal	ししゃも 大麦 白ごま
			ししゃもの照り焼き	★ししゃも	★白ごま		28.9 g	
			豚汁	豚肉,豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいたけ,ねぎ	21.7 g	
15水		○	塩ラーメン (後期のみ:ゆで卵)	鶏肉,★たまご	★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	610 kcal	たまご (後期のみ) チーズ ヨーグルト 中華めん もやし パイン缶 黄桃缶
			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		23.1 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	
16木		○	麦ごはん		米,★大麦		600 kcal	ホキ 大麦 揚げ油 (小麦,牛乳,ニギス) 白ごま もやし
			ホキの変わりソース	★ホキ	★揚げ油(小麦,牛乳,ニギス),でんぷん,米油,砂糖	玉葱	24.8 g	
			五色和え		★白ごま,砂糖	にんじん,こまつな,★もやし,キャベツ,コーン	19.6 g	
17金		○	みそ汁	油揚げ,豆腐,わかめ		玉葱	2.1 g	たまご 調理用牛乳 大麦 黄桃缶
			コーンピラフ	鶏肉	米,★大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン	611 kcal	
			スパニッシュオムレツ	ベーコン,★たまご,★調理用牛乳	米油,じゃがいも	玉葱	21.9 g	
20月		○	ジュリエンスープ	ベーコン		玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	19.3 g	えび いか きびなご 大麦 揚げ油 (小麦,牛乳,ニギス,魚)
			ミモザゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース,★黄桃缶	2.7 g	
			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,たけのこ,にんじん,しめじ,きくらげ,グリーンピース	587 kcal	
21火		○	きびなごのカレー揚げ	★きびなご	★揚げ油(小麦,牛乳,ニギス,魚),でんぷん		27.5 g	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			おかか漬け	かつお節		キャベツ,にんじん,きゅうり	17.1 g	
							2.0 g	
22水		○	麦ごはん		米,★大麦		590 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		20.4 g	
			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,乾しいたけ,グリーンピース	15.1 g	
22水		○	からし酢和え		米油	こまつな,キャベツ,にんじん	1.8 g	サーモン ダイスチーズパン マカロニ
			オレンジ			オレンジ		
			ダイスチーズパン		★ダイスチーズパン		575 kcal	
22水		○	サーモンのバジル風ポトフ	ベーコン,★サーモン	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	29.0 g	サーモン ダイスチーズパン マカロニ
			マカロニサラダ		★マカロニ,米油	にんじん,玉葱,きゅうり,コーン,こまつな	20.0 g	
							3.0 g	

★アレルギー対応食材

☆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4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)
23 木		○	麦ごはん		米,★大麦		622 kcal	さわら かつお節 ちりめんじゃこ 大麦 白ねりごま 白ごま
			さわらのしょうゆこうじ焼き	★さわら		長ねぎ	28.5 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,えのきたけ,キャベツ	19.7 g	
			ごまだれ汁	鶏肉,油揚げ	米油,★白ねりごま,★白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	2.1 g	
24 金		○	赤飯	ささげ	米,もち米,★黒ごま		599 kcal	黒ごま 焼きふ
			鶏の唐揚げ	鶏肉	揚げ油,でんぷん	しょうが,にんにく	22.7 g	
			ポン酢和え		砂糖	はくさい,こまつな,にんじん,ゆず	20.2 g	
			すまし汁		★焼きふ	にんじん,えのきたけ,玉葱,こまつな	2.1 g	
27 月		○	麦ごはん		米,★大麦		567 kcal	マス 大麦 もやし
			マスの香味焼き	★マス		長ねぎ,しょうが	26.0 g	
			切干大根五目炒め	豚肉	ごま油,砂糖	しょうが,切干しだいこん,きくらげ, にんじん,★もやし	14.6 g	
			みそ汁	わかめ	じゃがいも	えのきたけ,玉葱,こまつな	2.3 g	
28 火		○	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	564 kcal	たまご ちりめんじゃこ 調理用牛乳 大麦 黄桃缶 パイン缶
			肉片湯	豚肉	米油,ごま油	にんじん,はくさい,チンゲンツァイ	18.5 g	
			杏仁豆腐	寒天,★調理用牛乳	砂糖	★黄桃缶,★パイン缶,レモン	17.3 g	
							2.0 g	
30 木		○	麦ごはん		米,★大麦		636 kcal	いか たまご 大麦 白ごま
			いかと大豆のかりんと揚げ	★いか,大豆	揚げ油,でんぷん,砂糖	しょうが	28.7 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	19.0 g	
			わかめ卵スープ	鶏肉,わかめ,★たまご		にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな	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

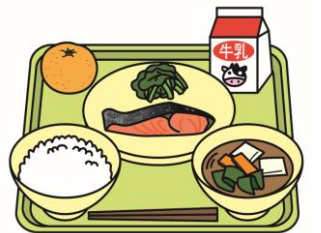
1・2年生は0.9倍

5・6年生は1.1倍

7～9年生は1.25倍

都の北学園の給食について

令和8年度は、前期課程（小学生）、後期課程（中学生）を合わせて約1,230食の給食を提供します。本校の給食の特徴や決まりについてお知らせします。



◆39台で給食を提供

前期・後期課程併せて39台の運搬車で給食を運びます。2台のエレベーターを使い、1～5階まで運びます。給食の受け取りはエレベーターホールで行います。

◆献立は共通

献立は前期課程・後期課程共通で、分量は3・4年生を基準（1.0）とし、1・2年生0.9倍、5・6年生1.1倍、7～9年生1.25倍となります。カレーや麻婆豆腐など辛味のある料理は辛さを変えて提供します。

◆献立内容

米飯を基本とし、週に米4回、パンか麺を1回提供します。米飯は、栄養面を考慮し、大麦を4%入れた麦ごはんを基本としています。

◆食物アレルギー対応

74名の食物アレルギー対応をしています。アレルギーやアナフィラキシーを引き起こしやすい食材（ピーナッツ、種実類（ごま以外）、そば、たらこ、キウイフルーツ、びわ）は給食では提供しません。

◆ランチルーム

南校舎3階のなかよしホールにはお米の形をした机が設置されており、給食時にはランチルームとしても活用しています。

◆調理業者

調理は(株)馬淵商事が請け負います。1,230食の給食を15名で作ります。

◆給食写真

毎日、給食写真※を、児童・生徒向けに「まなびポケット」へ配信します。保護者の方向けには、連絡アプリtetoruで毎週金曜日に一週間分を配信します。※5・6年生の分量



給食当番時のお願い(白衣洗濯・マスク持参)

給食当番は、毎週金曜日に白衣をご自宅に持ち帰ります。白衣・帽子・袋の洗濯のご協力をお願いします。また、給食当番はマスクを着用することになっていますので、忘れずにご持参ください。