

令和8年5月 献立表(1/2ページ)

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	5・8年田植え メニュー	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 金		○	肉汁うどん(埼玉)		豚肉,★かまぼこ	★うどん,砂糖	乾しいたけ,にんじん,玉葱,えのぎたけ,長ねぎ,こまつな	541 kcal	かまぼこ うどん 白ごま 白ねりごま もやし	
			埼玉県産小松菜のごま和え			★白ごま,★白ねりごま,砂糖	こまつな,にんじん,★もやし,コーン	22.8 g		
			よもぎだんご		あずき	白玉粉,上新粉,砂糖	よもぎ	13.4 g		
								2.4 g		
7 木	5年なし 8年なし	○	麦ごはん			米,★大麦		658 kcal	かつお かつお節 大麦 揚げ油 (いかに・乳製品) 白ごま	
			かつおのごま揚げ		★かつお	★揚げ油(いかに・乳製品),じゃがいも,でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	29.6 g		
			きゅうりの土佐醤油漬		★かつお節		きゅうり,だいこん	17.1 g		
			鶏ごぼう汁		鶏肉	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,こまつな	2.5 g		
8 金	6年なし	○	麦ごはん			米,★大麦		611 kcal	大麦 白ごま もやし パイン缶	
			生揚げの家常炒め		生揚げ,豚肉	米油,ごま油,砂糖	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	24.5 g		
			コチジャンわかめスープ		鶏肉,わかめ	米油,★白ごま	しょうが,にんじん,★もやし,ねぎ,こまつな	20.1 g		
			パイン				★パイン缶	2.0 g		
11 月		○	麦ごはん			米,★大麦		596 kcal	煮干し 大麦 揚げ油 (いかに・魚・乳製品) 白ごま もやし	
			煮干しふりかけ		★煮干し	★揚げ油(いかに・乳製品・魚),砂糖,★白ごま		23.9 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,乾しいたけ,グリーンピース	14.9 g		
			いそ和え		のり		こまつな,★もやし,コーン	2.2 g		
12 火		○	天津飯		★えび,★たまご	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,たけのこ,乾しいたけ,にら	610 kcal	えび たまご 大麦	
			チリソースポテト				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		23.4 g
			白菜中華スープ		豚肉	米油,ごま油	しょうが,にんじん,はくさい,乾しいたけ,こまつな	18.7 g		
								2.5 g		
13 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		619 kcal	ヨーグルト コッペパン パイン缶 黄桃缶	
			カレーポトフ		ベーコン,鶏肉,ひよこめめ	米油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	23.8 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	23.8 g		
								2.1 g		
14 木		○	麦ごはん			米,★大麦		608 kcal	さわら ちりめんじゃこ 調理用牛乳 大麦 もやし	
			さわらの西京焼き(京都)		★さわら			28.8 g		
			ちりめん山椒と水菜和え(京都)		★ちりめんじゃこ		にんじん,★もやし,キャベツ	18.0 g		
			飛鳥汁(奈良)		鶏肉,油揚げ,★調理用牛乳	米油,じゃがいも	にんじん,玉葱,だいこん,こまつな	2.0 g		
15 金	9年なし	○	じゃこわかめごはん		わかめご飯の素,★ちりめんじゃこ	米,★大麦,★白ごま		613 kcal	ちりめんじゃこ かつお節 大麦 白ごま パン粉	
			豆腐ハンバーグ		鶏肉,豆腐	米油,★パン粉,米油,砂糖,でんぷん	玉葱,だいこん,万能ねぎ	26.9 g		
			おかか和え		★かつお節		キャベツ,にんじん,こまつな	19.3 g		
			みそ汁		油揚げ	じゃがいも	ねぎ	2.6 g		
18 月	9年なし	○	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	579 kcal	ツナ缶 たまご 粉チーズ 調理用牛乳 カルピス 大麦 パイン缶 黄桃缶	
			イタリアンスープ		鶏肉,★たまご,★粉チーズ	米油	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	19.2 g		
			ホワイトフルーツポンチ		寒天,★調理用牛乳,★カルピス	砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	16.2 g		
								2.1 g		
19 火	9年なし	○	肉みそひじき丼		豚肉,大豆,干ひじき	米,★大麦,米油,砂糖	しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース,赤ピーマン	636 kcal	ししゃも 大麦 白ごま ワンタン皮 もやし	
			ししゃものごま焼き		★ししゃも	★白ごま		27.4 g		
			ワンタンスープ		鶏肉	でんぷん,★ワンタン皮	しょうが,しめじ,玉葱,★もやし,にんじん,こまつな	21.0 g		
								2.6 g		
20 水		○	あんかけ焼きそば (後期のみ:うずら卵プラス)		豚肉,★うずら卵	★中華めん,米油,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,玉葱,乾しいたけ,★もやし,はくさい	564 kcal	後期のみ) うずら卵 中華めん 揚げ油 (小麦・乳製品) もやし	
			青のりポテト&大豆		大豆,あおのり	★揚げ油(小麦・乳製品),じゃがいも,でんぷん		23.1 g		
			中華五目スープ		鶏肉	ごま油	玉葱,にんじん,きくらげ,チンゲンツアイ	19.2 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5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)
21 木	○	○	麦ごはん		米,★大麦		574 kcal	さば 大麦 白ごま
			さばのソース煮	★さば	砂糖,でんぷん	しょうが	24.6 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	15.4 g	
			みそ汁	わかめ	じゃがいも	えのきたけ,玉葱,こまつな	2.8 g	
22 金	○	○	シシジュシー	豚肉,昆布	米,★大麦,米油		627 kcal	たまご ツナ缶 かまぼこ 大麦 小麦粉 もやし
			にんじんしりしり	★たまご,★ツナ缶	米油	にんじん,★もやし	22.9 g	
			イナムドゥチ	豚肉,★かまぼこ,生揚げ	こんにやく	にんじん,だいこん	21.9 g	
			ちんすこう		ラード,砂糖,★小麦粉		2.3 g	
25 月	○	○	麦ごはん		米,★大麦		574 kcal	鮭 大麦
			鮭の照り焼き	★鮭	砂糖,でんぷん	しょうが	25.7 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	14.5 g	
			いもだんご汁	豚肉	じゃがいも,でんぷん,こんにやく	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.2 g	
26 火	○	○	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	584 kcal	大麦 もやし メロン
			春雨サラダ		緑豆はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,にんじん,★もやし,こまつな	21.8 g	
			メロン			★メロン	17.6 g	
							2.0 g	
27 水	○	○	イカフライサンド	★イカ	★胚芽パン,★揚げ油(小麦・乳製品),★小麦粉,★パン粉		569 kcal	イカ ちりめんじゃこ 胚芽パン 揚げ油 (小麦・乳製品) 小麦粉 パン粉 もやし
			油揚げじゃこサラダ	油揚げ,★ちりめんじゃこ	米油,砂糖	キャベツ,★もやし,こまつな,レモン	28.3 g	
			じゃがいもとベーコンスープ	ベーコン	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん	20.0 g	
28 木	6年なし	○	パプリカライスホワイトソースかけ	鶏肉,★調理用牛乳,★粉チーズ	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,グリーンピース	618 kcal	調理用牛乳 粉チーズ チーズ 大麦 バター 小麦粉 パン缶
			チーズサラダ	★チーズ	オリーブ油	こまつな,キャベツ,玉葱,レモン	20.0 g	
			パイン			★パイン缶	21.5 g	
							1.8 g	
29 金	○	○	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,さやいんげん	629 kcal	かまぼこ たまご 大麦 オレンジ
			じゃがいも中華和え		じゃがいも,米油,ごま油,砂糖	にんじん,きゅうり,コーン,にんにく,しょうが	26.4 g	
			オレンジ			★オレンジ	20.6 g	
30 土	○	○	ガパオライス(後期のみ:ゆで卵プラス)	鶏肉,高野豆腐,★ナンプラー,★たまご	米,★大麦,米油,砂糖	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,玉葱	593 kcal	ナンプラー (後期のみ) たまご 大麦 もやし パイン缶 黄桃缶
			エスニックスープ	鶏肉,★ナンプラー	ごま油	乾しいたけ,にんじん,だいこん,★もやし,こまつな	21.3 g	
			タピオカ入りフルーツポンチ		砂糖,タピオカ	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,レモン	15.9 g	
							2.2 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

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

今月の給食紹介

1日(金) 田植えメニュー

5・8年生が田植えに行く埼玉県は小麦の生産がさかんて、うどん文化があります。埼玉県産の小松菜も和え物で出します。

22日(金) 沖縄県メニュー

今年度から、全国の郷土料理を沖縄県から北海道まで一年をかけて出していきます。お楽しみに！

27日(木) ころの劇場メニュー

演目の「はじまりの樹のものがたり」の劇中に出てくるホテルキツネにちなみ、油揚げのサラダを出します。