

令和8年6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 火		○	麦ごはん		米,★大麦		648 kca	調理用牛乳 大麦 白ごま もやし パイン缶
			生揚げと小松菜炒め	生揚げ,豚肉	米油,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,乾しいたけ,こまつな	24.8 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,★もやし,ねぎ	20.6 g	
			杏仁豆腐	寒天,★調理用牛乳	砂糖	みかん缶,★パイン缶,レモン	2.3 g	
3 水		○	麦ごはん		米,★大麦		606 kca	大麦 白ごま メロン
			手作りなめたけ	昆布	砂糖	えのきたけ,たけのこ	21.2 g	
			韓国風肉じゃが	大豆,豚肉	ごま油,しらたき,じゃがいも,砂糖,★白ごま	にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	14.3 g	
			ごまポン酢和え メロン		★白ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,レモン ★メロン	2.2 g	
4 木		○	スパゲティペスカトーレ	ベーコン,★いか,★えび,★あさり	★スパゲッティ,米油,オリーブ油,砂糖,★小麦粉	にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト缶	567 kca	いか・いかするめ えび あさり ちりめんじゃこ スパゲティ 小麦粉 白ごま オートミール (えん麦)
			カミカミサラダ	★いかするめ,★ちりめんじゃこ	★白ごま,米油,ごま油,砂糖	ごぼう,だいこん,にんじん,きゅうり	24.1 g	
			オートミールチョコクッキー	豆乳	★オートミール(えん麦),砂糖,米油,米粉,ココア	干ぶどう	19.0 g	
							1.9 g	
5 金		○	麦ごはん		米,★大麦		657 kca	かつお 大麦 揚げ油 (小麦・乳製品・いか) 白ごま
			かつおの黒酢あん	大豆,★かつお	★揚げ油(小麦・乳製品・いか),じゃがいも,でんぷん,米粉,砂糖,はちみつ,★白ごま	しょうが	28.7 g	
			きゅうりたくあん和え			きゅうり,だいこん,たくあん	15.9 g	
			ビーフンスープ	鶏肉	ごま油,ビーフン	乾しいたけ,にんじん,だいこん,こまつな	2.2 g	
8 月		○	ルーローハン 魯肉飯(台湾風角煮丼)	豚肉,★うずら卵	米,★大麦,ごま油,砂糖	チンゲンツァイ,だいこん,たけのこ,にんにく,しょうが	658 kca	うずら卵 大麦 黄桃缶
			ひじき入りサラダ	ひじき	米油,砂糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	24.5 g	
			トウモロコシ 豆花(台湾風豆乳ゼリー)	豆乳,寒天	砂糖,黒砂糖	★黄桃缶	21.5 g	
							1.8 g	
9 火	5年 なし	○	かてめし	油揚げ,高野豆腐	米,★大麦,米油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,乾しいたけ,にんじん	603 kca	ししゃも かまぼこ 大麦 白ごま そうめんふし
			ししゃもの照り焼き	★ししゃも	★白ごま		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	20.5 g	
			ふし汁	★かまぼこ,豚肉	★そうめんふし	玉葱,えのきたけ,にんじん,こまつな	2.7 g	
10 水	5年 なし	○	ナン&キーマカレー	豚肉,大豆	★ナン,米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース	555 kca	(後期のみ) チーズ メルルーサ ヨーグルト (前期・後期共通) ナン バター 小麦粉 メロン
			アスパラサラダ (後期のみ:チーズ入り)	(後期のみ)★チーズ	米油	アスパラガス,キャベツ,きゅうり,玉葱	23.0 g	
			(後期のみ:タンドリーフィッシュ)	(後期のみ)★メルルーサ,★ヨーグルト		にんにく,玉葱	23.5 g	
			メロン			★メロン	2.3 g	
11 木	5年 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		633 kca	いわし 大麦 揚げ油 (小麦・乳製品・いか・魚) 白ごま もやし
			いわしの揚げ浸し	★いわし	★揚げ油(小麦・乳製品・いか・魚),でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	25.8 g	
			梅しょうゆ和え		砂糖	★もやし,キャベツ,こまつな,にんじん,梅干し	20.7 g	
			赤だし	豆腐,わかめ		玉葱,えのきたけ	3.0 g	
12 金		○	餃子風あんかけ丼	★たまご,豚肉	米,★大麦,ごま油,米油,でんぷん	にんにく,しょうが,えのきたけ,にんじん,キャベツ,★もやし,にら	624 kca	たまご 大麦 もやし パイン缶
			じゃがいも磯辺もち	のり	じゃがいも,でんぷん,砂糖		20.9 g	
			パイン			★パイン缶	16.6 g	
							1.7 g	
15 月	後期 なし	○	ガーリックライス		米,★大麦,米油	にんにく	605 kca	メルルーサ ゴダチーズ 大麦
			メルルーサのゴダチーズ焼き	★メルルーサ,★ゴダチーズ	オリーブ油	レモン,にんにく	29.3 g	
			パプリカ入りピクルス		砂糖	だいこん,きゅうり,パプリカ	19.4 g	
			エンテンスープ(青えんどう豆スープ)	ベーコン,ウィンナー,青えんどう豆	米油,じゃがいも	玉葱,セロリ,にんじん	2.2 g	
16 火		○	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	661 kca	ヨーグルト 大麦 パイン缶 黄桃缶
			春雨のレモン酢和え		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	24.4 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	18.9 g	
							2.0 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6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)
17 水	○		麦ごはん		米★大麦		613 kcal	さわら 大麦
			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	26.6 g	
			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	18.5 g	
			すまし汁	油揚げ,わかめ		玉葱,にんじん,えのきたけ	2.0 g	
18 木	○		つけ麺	豚肉,★たまご	★中華めん,米油,砂糖	にんじん,★もやし,こまつな	602 kcal	たまご 中華めん バター もやし さくらんぼ
			みそバター粉ふきいも		じゃがいも,★バター	コーン	23.4 g	
			さくらんぼ			★さくらんぼ	20.0 g	
							3.1 g	
19 金	○		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	592 kcal	ツナ缶 たまご えび 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉
			ブリック(チニジ ア風 柿 餃子)	★ツナ缶,★たまご	揚げ油,★ぎょうざの皮,米油, じゃがいも,★小麦粉	玉葱	21.9 g	
			ショルバ(チニジ ア風 比 トマトスープ)	ひよこまめ,★えび	オリーブ油	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,キャ ベツ,こまつな	15.6 g	
							2.0 g	
22 月	○		わかめごはん	炊きこみわかめ	米★大麦		564 kcal	いか 大麦 白ごま 白ねりごま もやし
			いかの生姜焼き	★いか	米油	しょうが	25.1 g	
			ごま酢和え		★白ごま,★白ねりごま,砂糖	キャベツ,★もやし,こまつな	17.3 g	
			塩豚汁	豚肉	米油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいた け,長ねぎ	2.5 g	
23 火	○		チンジャオロースー丼	豚肉,高野豆腐	米★大麦,★揚げ油(小麦・卵),で んぷん,米油,砂糖,ごま油	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,しょう が,玉葱,たけのこ	646 kcal	かつお節 バター たまご 大麦 揚げ油(小麦・卵) バター
			おかか粉ふきいも	★かつお節	じゃがいも,★バター		24.5 g	
			中華風コーンスープ	鶏肉,★たまご	米油,でんぷん	玉葱,乾しいたけ,クリームコーン, コーン,チンゲンツァイ	17.7 g	
							2.1 g	
24 水	○		けんちんうどん	鶏肉,油揚げ, ★かまぼこ	★うどん,米油,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいた け,ねぎ,こまつな	621 kcal	かまぼこ サメ うどん 揚げ油(小麦・卵)
			サメの甘辛和え	★サメ,大豆	★揚げ油(小麦・卵),でんぷん,米 粉,じゃがいも,砂糖,米粉	にんにく,しょうが,玉葱	28.6 g	
			水玉はちみつサイダーゼリー	寒天	はちみつ,レモンサイダー	ブルーベリー	18.5 g	
							2.4 g	
25 木	○		麦ごはん		米★大麦		599 kcal	大麦
			生揚げチリソース炒め	豚肉,生揚げ	米油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,たけ のこ,にんじん,グリーンピース	23.0 g	
			中華風甘酢漬		砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこ ん	18.4 g	
			冷凍みかん			みかん	1.4 g	
26 金	○		スウェーデン風シナモンロール		★黒砂糖パン,★バター,砂糖, パールシュガー		551 kcal	調理用牛乳 粉チーズ サーモン (後期のみ)チーズ 黒砂糖パン バター マカロニ
			北欧風サーモンチャウダー	ベーコン,★調理用牛乳,★ 粉チーズ,★サーモン,ひよ こまめ	米油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,キャ ベツ,しょうが	23.0 g	
			マカロニサラダ (後期のみ:チーズ入り)	(後期のみ)★チーズ	★マカロニ,米油	にんじん,玉葱,きゅうり,コーン,こま つな	18.6 g	
							2.1 g	
29 月	○		高菜チャーハン	★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	574 kcal	たまご ちりめんじゃこ きびなご かまぼこ 大麦 揚げ油(小麦・卵) すいか
			きびなごのガーリック揚げ	★きびなご	★揚げ油(小麦・卵),でんぷん,米 粉		20.6 g	
			タイビーエン 太平燕	豚肉,★かまぼこ	米油,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	19.9 g	
			すいか			★すいか	2.5 g	
30 火	○		豚玉とじ丼	豚肉,★たまご	米★大麦,こんにゃく,砂糖,でん ぷん	玉葱,にんじん,乾しいたけ,グリーン ピース	601 kcal	たまご ちりめんじゃこ 大麦 小麦粉
			じゃこ和え	★ちりめんじゃこ		キャベツ,にんじん,こまつな,えのきた け	23.5 g	
			みなづき 水無月	あずき	★小麦粉,上新粉,砂糖		14.7 g	
							2.0 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

読書週間メニュー ～ 6/22から7/4は読書週間です ～



6月は後期課程、7月は前期課程の図書委員が選んだ本の料理を給食に出します。図書室で本の紹介もしますのでご覧ください。

<本の紹介(図書館指導員 佐藤さん・知久さん)>

「こぐまのクーク物語 秋の冬」より 水玉はちみつゼリー -かさいまり(角川つばさ文庫)-

友達のゲンゲンとケンカをしてしまったこぐまのクークは、ゼリーを作って仲直りしようとしています。ゼリーの中のレーズンが水玉のようにきれいなので「水玉はちみつゼリー」と名付けました。さてクークはゼリーをわたしてゲンゲンと仲良くなれたかな?

<栄養士より>

本の中ではレーズンを入れたゼリーですが、給食では6～7月が旬の生のブルーベリーを入れたレモンサイダーゼリーに仕上げます。