

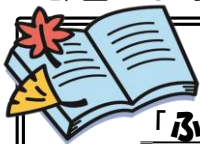
令和8年7月 献立表

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	都の北まつり	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 水		○	ジャージャー麺 (後期のみ：うすら卵みそ煮入り)		豚肉,大豆,(後期のみ)★うすら卵	★中華めん,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,にんじん,たけのこ,乾しいたけ,★もやし,きゅうり,こまつな	649 kca	(後期のみ)うすら卵 たこ かつお節 中華めん 小麦粉 もやし メロン
			ポテトたこ揚げ		★たこ,ベーコン,★かつお節,あおのり	揚げ油,じゃがいも,でんぷん,★小麦粉	ねぎ,紅しょうが	25.9 g	
			メロン				★メロン	20.5 g	
								2.1 g	
2 木		○	麦ごはん			米,★大麦		608 kca	ちりめんじゃこ さわら 大麦 揚げ油 (たこ,小麦粉) 白ごま
			大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,★ちりめんじゃこ	★揚げ油(たこ,小麦粉),でんぷん,砂糖,★白ごま		29.2 g	
			さわらの塩レモン焼き		★さわら		長ねぎ,レモン	18.3 g	
			お浸し				キャベツ,にんじん,こまつな	2.1 g	
			みそ汁	読書週間メニュー (前期リクエスト)	わかめ		玉葱,えのきたけ		
3 金		○	塩親子丼		鶏肉,★かまぼこ,★たまご	米,★大麦,米油,こんにゃく,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,乾しいたけ,グリーンピース	709 kca	かまぼこ たまご ししゃも 大麦 白ごま 白ねりごま もやし
			焼きししゃも		★ししゃも			31.2 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	19.9 g	
			田舎もなか		あずき,寒天	もなか皮,砂糖,水あめ		2.7 g	
6 月		○	麦ごはん			米,★大麦		586 kca	大麦 白桃
			東十条からし焼き		豚肉,豆腐	ラード,糸こんにゃく,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ねぎ	22.9 g	
			きゅうりたくあん和え				きゅうり,だいこん,たくあん	17.4 g	
			冷凍白桃	七夕			★白桃	1.8 g	
7 火		○	手巻きあなごちらし寿司		のり,油揚げ,★たまご,★あなご	米,★大麦,砂糖,米油	乾しいたけ,かんぴょう,にんじん	637 kca	たまご あなご 大麦 そうめん すいか
			七夕そうめん汁		鶏肉,油揚げ	★そうめん	にんじん,玉葱,えのきたけ,オクラ	26.1 g	
			すいか				★すいか	20.5 g	
								2.6 g	
8 水		○	ダイスチーズパン			★ダイスチーズパン		558 kca	調理用牛乳 鮭 (後期のみ)たまご ダイスチーズパン マカロニ
			鮭とアスパラのミルクチャウダー		ベーコン,★調理用牛乳,★鮭	米油,じゃがいも,米粉	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,キャベツ,アスパラガス	27.0 g	
			マカロニサラダ (後期のみ：ゆで卵入り)		(後期のみ)★たまご	★マカロニ,米油	にんじん,玉葱,きゅうり,コーン,こまつな	21.3 g	
								2.8 g	
9 木		○	麦ごはん			米,★大麦		592 kca	ホキ 大麦 揚げ油 (たこ,小麦粉,じゃこ) 白ごま 白ねりごま もやし
			ホキの変わりソース		★ホキ	★揚げ油(たこ,小麦粉,じゃこ),米粉,でんぷん,米油,砂糖	玉葱	24.4 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	19.4 g	
			みそ汁		油揚げ,わかめ		キャベツ,えのきたけ	2.2 g	
10 金		○	ちりめん菜めし		★ちりめんじゃこ	米,★大麦,ごま油,★白ごま	こまつな	630 kca	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			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,グリーンピース	22.6 g	
			キャベツのレモン漬け				キャベツ,きゅうり,レモン	16.6 g	
			冷凍みかん				みかん	1.8 g	
13 月	8年 なし	○	麦ごはん			米,★大麦		655 kca	うすら卵 大麦 メロン
			生揚げ甘酢炒め		生揚げ,豚肉,★うすら卵	ごま油,米油,砂糖	ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,乾しいたけ	28.0 g	
			豆乳豚バラスープ		豚肉,豆乳	米油	しょうが,にんじん,キャベツ,えのきたけ	24.6 g	
			メロン	郷土料理/ルー 3回目(四国)			★メロン	2.3 g	
14 火	8年 なし	○	かつおめし(高知)		★かつお	米,★大麦,砂糖,★白ごま	しょうが,万能ねぎ	550 kca	かつお じゃこ天(卵入り) 大麦 白ごま
			じゃこ天のかぼす和え(愛媛・徳島)		★じゃこ天(卵入り)	砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,かぼす	23.2 g	
			わかめのみそ汁(徳島)		わかめ	じゃがいも	玉葱	10.0 g	
			みかんゼリー(愛媛)		寒天	砂糖	みかんジュース	2.2 g	
15 水	8年 なし	○	バジルトマトスパゲティ		ベーコン,鶏肉	★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,マッシュルーム缶,ホールトマト缶,バジル	580 kca	調理用牛乳 生クリーム チーズ スパゲティ 小麦粉 パイン
			カルボナーラポテト		ベーコン,★調理用牛乳,★生クリーム,★チーズ	じゃがいも,米油	にんにく	21.4 g	
			パイン	シューアイス リザーブ			★パイン	19.8 g	
								1.6 g	
16 木		○	夏野菜カレー		鶏肉,★チーズ	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,★りんご,ホールトマト缶,かぼちゃ,なす	687 kca	チーズ シューアイス 大麦 バター 小麦粉 りんご
			じゃがいもレモン酢和え			じゃがいも,米油,砂糖	きゅうり,コーン,玉葱,レモン	21.2 g	
			シューアイス(バニラ・ストロベリー・抹茶)		★シューアイス			23.5 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



読書週間メニュー

～ 6/22から7/4は読書週間 << 前期リクエスト >> ～

「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂12」より 田舎もなか -廣嶋 玲子(偕成社)- <本の紹介 図書館指導員 佐藤さん・知久さん>

友達は田舎に行って楽しいことをするのに、どこにも連れて行ってもらえない紗那は家出をし、小さな駄菓子屋さんを見つけます。食べると田舎をもたらす「田舎もなか」を手に入れた紗那。食べると、おばあちゃんたちが田舎に引っ越すことになり……。家族はどうなってしまうのでしょうか? → <栄養士より> 給食室であんこを手作りして、もなかの皮にはさんだできたてもなかを出します!