

令和8年9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 水		○	タコライス	豚肉,大豆	米,★大麦,米油,揚げ油,★ワントンの皮	にんにく,玉葱,ホールトマト缶	620 kcal	チーズ 大麦 ワントン皮
			チーズサラダ	★チーズ	オリーブ油	こまつな,キャベツ,にんじん,玉葱,レモン	22.1 g	
			冷凍みかん			冷凍みかん	19.2 g	
							1.7 g	
3 木		○	ハニーレモントースト		★胚芽食パン,マーガリン,★バター,はちみつ,砂糖	レモン	583 kcal	ツナ缶 ヨーグルト 胚芽食パン バター 黄桃・白桃缶 りんご缶 洋梨缶
			ツナとひよこ豆の ピリ辛トマトシチュー	ベーコン,★ツナ缶,ひよこまめ	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	22.0 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★黄桃・白桃缶,★りんご缶,★洋梨缶	21.3 g	
							2.3 g	
4 金		○	麦ごはん		米,★大麦		599 kcal	ちりめんじゃこ 鮭 大麦 白ごま 黒ごま もやし
			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		30.8 g	
			鮭の南部焼き	★鮭	★黒ごま		16.5 g	
			いそ和え	のり		こまつな,★もやし,コーン	2.0 g	
			赤だし	油揚げ	じゃがいも	玉葱,えのきたけ		
7 月		○	生揚げの家常炒め丼	生揚げ,豚肉	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	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	610 kcal	大麦 なし
			じゃがいも中華和え		じゃがいも,米油,ごま油,砂糖	きゅうり,コーン,にんにく,しょうが	23.8 g	
			なし			★なし	19.6 g	
							1.4 g	
8 火	5年 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		640 kcal	煮干し 大麦 揚げ油(小麦) 白ごま もやし
			煮干しふりかけ	★煮干し	★揚げ油(小麦),砂糖,★白ごま		25.4 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	16.7 g	
			チャプチェ	豚肉	緑豆はるさめ,ごま油,砂糖,★白ごま	たけのこ,乾しいたけ,にんじん,★もやし,こまつな,にんにく,しょうが	2.2 g	
9 水		○	麦ごはん		米,★大麦		579 kcal	銀だら 大麦
			銀だらの照り焼き	★銀だら	砂糖,でんぷん		22.3 g	
			菊花和え			にんじん,はくさい,こまつな,きくの花	21.0 g	
			みそ汁	油揚げ		玉葱,えのきたけ	2.0 g	
10 木	後期 なし	○	なす入りミートソース	大豆,豚肉,★チーズ	★スパゲッティ,米油,砂糖,★小麦粉	玉葱,にんにく,セロリ,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト缶,なす	617 kcal	チーズ たまご スパゲティ 小麦粉
			ジャーマンポテト	ベーコン,★たまご	米油,じゃがいも	玉葱	26.5 g	
			ぶどう			ぶどう	21.8 g	
							2.0 g	
11 金		○	ビビンバ	豚肉	米,★大麦,ごま油,砂糖,★白ごま	にんにく,ねぎ,乾しいたけ,たけのこ,ぜんまい,★だいずもやし,にんじん,こまつな	628 kcal	たまご 大麦 白ごま だいずもやし もやし パイン缶 黄桃缶
			コチジャンわかめスープ	鶏肉,わかめ,★たまご	米油,★白ごま	しょうが,★もやし,ねぎ,こまつな	23.7 g	
			白玉ポンチ		白玉粉,砂糖	★パイン缶,みかん缶,★黄桃缶	16.4 g	
							2.3 g	
14 月		○	えびめし(岡山)	★えび,★たまご	米,★大麦,★バター,米油,★デミグラスソース(小麦・牛肉)	にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	559 kcal	えび たまご あごのやき 大麦 バター デミグラスソース 白桃缶 白桃ジュース
			あごの焼き入りレモン酢和え(島根・広島)	★あごのやき(とびうおかまぼこ・卵入り)	砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,レモン	20.6 g	
			白桃ジュレかけ(岡山)	寒天	砂糖	★白桃缶,★白桃ジュース	12.7 g	
							2.4 g	
15 火	4年 なし	○	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	618 kcal	たまご さわら 大麦 白ごま
			さわらの香味焼き	★さわら		長ねぎ,しょうが	29.7 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,こまつな,コーン	18.8 g	
							2.6 g	
16 水		○	きなこ豆乳トースト	きな粉,豆乳	★胚芽食パン,砂糖		565 kcal	胚芽食パン マカロニ パイン缶 黄桃缶
			カレーマカロニポトフ	ベーコン,鶏肉	米油,じゃがいも,★マカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ	23.6 g	
			☆アロエ入りサイダーポンチ			アロエ缶,みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	17.9 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9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 木		○	麦ごはん		米,★大麦		677 kca	(後期のみ) うすら卵 たまご 大麦 揚げ油 (小麦・魚)
			生揚げのオイスター炒め (後期のみ：うすら卵入り)	生揚げ,豚肉,★(後期のみ) ★うすら卵	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	26.1 g	
			うま塩ポテト		★揚げ油(小麦,魚),じゃがいも		23.0 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	2.4 g	
18 金		○	☆カツカレー	豚肉,★チーズ	米,★大麦,米油,★揚げ油(小麦・ 魚),★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, ホールトマト缶	695 kca	チーズ 大麦 揚げ油 (小麦・魚) バター 小麦粉 パン粉 りんご パイン
			五目ひじきサラダ	油揚げ,ひじき,大豆	米油,砂糖	乾しいたけ,にんじん,キャベツ,こま つな	25.9 g	
			冷凍パイン	5・8年生 稲刈り 埼玉メニュー		★パイン	22.3 g	
							2.1 g	
24 木		○	うなぎちらし寿司 (後期のみ：炒り卵入り)	油揚げ,★うなぎ,(後期の み)★たまご	米,★大麦,砂糖	乾しいたけ,かんぴょう,にんじん	582 kca	うなぎ (後期のみ) たまご 大麦
			けんちん汁	油揚げ	米油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こま つな	20.6 g	
			ぶどう			ぶどう	18.3 g	
			十五夜				2.3 g	
25 金	5・8年 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		587 kca	めかじき 大麦 白ごま
			めかじきのみそ漬け焼き	★めかじき			24.9 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	16.5 g	
			月見だんご汁	開校記念日 (2周年)	豚肉,豆腐	にんじん,だいこん,かぼちゃ,ねぎ,こ まつな	2.0 g	
28 月		○	赤飯	ささげ	米,もち米,★黒ごま		655 kca	にぎす たまご 調理用牛乳 生クリーム 黒ごま 揚げ油 (小麦・魚) 白ごま もやし
			にぎすの唐揚げ	★にぎす	★揚げ油(小麦・魚),米粉,でんぷ ん		26.8 g	
			にんじんと大根きんぴら	豚肉	米油,ごま油,★白ごま	にんじん,だいこん	20.6 g	
			かき卵汁	★たまご		★もやし,えのきたけ,ねぎ,こまつな	2.1 g	
			紅白ゼリー	★調理用牛乳,★生クリー ム,寒天	砂糖	クランベリージュース		
29 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	589 kca	ちりめんじゃこ 大麦 もやし なし
			じゃこ入り中華和え	★ちりめんじゃこ	米油,ごま油,砂糖	★もやし,キャベツ,こまつな,にんに く,しょうが	23.5 g	
			なし			★なし	18.2 g	
							2.2 g	
30 水		○	ブルスケッタ (後期のみ：チーズのせ)	(後期のみ)★チーズ	★ソフトフランスパン,オリー ブ油	にんにく,ホールトマト缶	558 kca	(後期のみ) チーズ 調理用牛乳 あさり ソフトフランスパン バター 小麦粉
			あさり入りコーンシチュー	鶏肉,★調理用牛乳,ひよこ まめ,★あさり	米油,★バター,★小麦粉,じゃが いも	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶, コーン,クリームコーン	22.9 g	
			マスカット			マスカット	20.6 g	
							2.8 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



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



防災用備蓄米(アルファ化米)を給食で提供

10月から2か月に1回程度、賞味期限の迫った防災用備蓄米を給食で提供します。防災食やフードロス削減の大切さを知る機会にしましょう。