

令和8年10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金		○	麦ごはん		米,★大麦		580 kca	ちりめんじゃこ かつお節 大麦 白ごま もやし
			手作りふりかけ	★ちりめんじゃこ,★かつお節,あおのり	★白ごま		21.6 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	
			もやしときゅうり中華漬け		ごま油,砂糖	★もやし,きゅうり	2.0 g	
5月		○	焼き肉チャーハン	豚肉	米,★大麦,ごま油,米油,砂糖,★白ごま	にんじん,ねぎ,にら,玉葱,★りんご,しょうが,にんにく	576 kca	桜えび たまご 大麦 白ごま りんご もやし なし
			切干大根卵焼き	★桜えび,★たまご	ごま油,米油	しょうが,玉葱,切干しだいこん,万能ねぎ	23.4 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,えのきたけ,★もやし,ねぎ,こまつな	18.7 g	
			なし			★なし	2.3 g	
6火	6年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		613 kca	さわら 大麦
			さわらの香味焼き	★さわら		長ねぎ,しょうが	26.8 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	17.9 g	
			けんちん汁	油揚げ,豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.3 g	
7水		○	☆シュガー揚げパン		揚げ油,★コッペパン,砂糖,グラニュー糖		637 kca	サーモン コッペパン 果物ミックス缶 (桃・りんご・洋梨)
			サーモンボトフ	ベーコン,★サーモン,ひよこまめ	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	24.6 g	
			白玉ポンチ		白玉粉,砂糖	★果物ミックス缶(桃/りんご/洋梨)	22.0 g	
							2.2 g	
8木		○	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,えのきたけ,玉葱,にんじん,さやいんげん	618 kca	かまぼこ たまご 大麦 白ごま
			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	26.0 g	
			ぶどう			ぶどう	19.8 g	
							2.2 g	
9金		○	小松菜じゃこピラフ	★ちりめんじゃこ	米,★大麦,米油	玉葱,コーン,こまつな	592 kca	ちりめんじゃこ 調理用牛乳 大麦 バター 小麦粉
			かぼちゃシチュー	鶏肉,★調理用牛乳,ひよこまめ	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,かぼちゃ	21.3 g	
			柿			かき	16.0 g	
							2.0 g	
13火		○	ナシゴレン (後期のみ:ゆで卵のせ)	鶏肉,★ナンプラー, (後期のみ)★たまご	米,★大麦,米油,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン	593 kca	ナンプラー (後期のみ) たまご 大麦 バター もやし
			バターコーンポテト		★バター,じゃがいも	コーン	20.9 g	
			鶏肉のフォー	鶏肉,★ナンプラー	フォー	だいこん,★もやし,レモン,こまつな	14.4 g	
			みかん			みかん	2.5 g	
14水		○	関西風ねぎうどん	鶏肉,★かまぼこ,油揚げ	★うどん,砂糖	葉ねぎ	567 kca	かまぼこ たこ かつお節 ちりめんじゃこ うどん 揚げ油(小麦,乳) 小麦粉 もやし
			ポテトたこ揚げ(大阪)	★たこ,ベーコン,★かつお節,あおのり	★揚げ油(小麦,乳),じゃがいも,でんぷん,★小麦粉	ねぎ,紅しょうが	24.1 g	
			ちりめん山椒と水菜和え(京都)	★ちりめんじゃこ	砂糖	みずな,にんじん,★もやし,キャベツ	19.4 g	
							2.5 g	
15木		○	ツナカレーピラフ	★ツナ缶	米,★大麦,米油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	589 kca	ツナ缶 調理用牛乳 生クリーム 大麦 いちごジャム
			白いんげん豆スープ	ベーコン,鶏肉,白いんげんまめ	オリーブ油	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ	21.4 g	
			いちごミルクゼリー	★調理用牛乳,★生クリーム,粉寒天	★いちごジャム,砂糖		18.1 g	
							1.9 g	
16金		○	麦ごはん		米,★大麦		641 kca	サメ うずら卵 たまご 大麦 揚げ油 (小麦,乳,たこ)
			サメの唐揚げニラソース	★サメ,★うずら卵	★揚げ油(小麦,乳,たこ),じゃがいも,でんぷん,米粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にら	28.5 g	
			ゆば入りわさび和え	ゆば		キャベツ,にんじん,こまつな	18.8 g	
			かんぴょう卵とじ汁	★たまご		にんじん,玉葱,えのきたけ,ねぎ,かんぴょう	2.7 g	
17土		○	麦ごはん		米,★大麦		575 kca	大麦
			東十条からし焼き	豚肉,豆腐	ラード,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	18.0 g	
							1.8 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

次ページあります。

令和8年10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)
20 火		○	麻婆丼(防災食アルファ化米)	豚肉,大豆,豆腐	アルファ化米,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	639 kcal	白ごま 小麦粉
			糸寒天の中華和え	糸寒天	★白ごま,砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,こまつな	22.4 g	
			☆チョコレートケーキ	豆乳	★小麦粉,マーガリン,砂糖,粉糖		20.9 g	
							2.1 g	
21 水		○	麦ごはん		米,★大麦		627 kcal	かつお節 ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			エコふりかけ	★かつお節,こんぶ,★ちりめんじゃこ	砂糖,★白ごま		27 g	
			鶏肉のねぎ塩ダレ	鶏肉	米油,★白ごま	しょうが,ねぎ	20.0 g	
			キャベツのしょうが浅漬け			キャベツ,きゅうり,しょうが	2.3 g	
			さつま汁	鶏肉	米油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな		
22 木		○	ダイスチーズパン		★ダイスチーズパン		567 kcal	(後期のみ) たまご ヨーグルト ダイスチーズパン
			鶏肉とひよこ豆のトマトシチュー	鶏肉,ひよこめ	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	26.4 g	
			後期のみ:ジャーマンポテト	ベーコン, (後期のみ) ★たまご	米油,じゃがいも	玉葱	17.1 g	
			カップ入りヨーグルト	★ヨーグルト			2.8 g	
23 金	1年生 なし	○	栗ごはん	十三夜(栗名月)	米,もち米,栗,★黒ごま		636 kcal	ぎんだら かまぼこ 黒ごま 白ごま 白ねりごま そうめんふし
			ぎんだらの西京焼き	★ぎんだら			23 g	
			ごま酢和え		★白ごま,★白ねりごま,砂糖	はくさい,にんじん,こまつな,えのきたけ	21.6 g	
			ふし汁	★かまぼこ,豚肉,油揚げ	★そうめんのふし	玉葱,えのきたけ,にんじん	2.5 g	
26 月		○	五目豆腐チリソース丼	豚肉,豆腐,★えび,★いか	米,★大麦,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	574 kcal	えび いか 大麦 もやし
			韓国のり和え	韓国のり	米油,ごま油,砂糖	こまつな,★もやし,コーン	24.7 g	
			柿			柿	15.2 g	
							2.0 g	
27 火		○	麦ごはん		米,★大麦		612 kcal	たまご ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			みそ玉そば	★たまご	米油,砂糖	しょうが	22.8 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	16.8 g	
			じゃこ和え	★ちりめんじゃこ		はくさい,にんじん,こまつな,えのきたけ	2.0 g	
28 水		○	サンマメン	豚肉	★中華めん,米油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん,玉葱,はくさい,★もやし,こまつな	581 kcal	ししゃも ツナ缶 中華めん もやし
			焼きししゃも	★ししゃも			26.8 g	
			ツナと三浦大根和え	★ツナ缶		だいこん,キャベツ,にんじん	19.9 g	
			みかん			みかん	3.0 g	
29 木	8年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		627 kcal	さんま 大麦 揚げ油 (小麦,乳,たこ,魚) もやし
			さんまの蒲焼き	★さんま	★揚げ油(小麦,乳,たこ,魚),でんぷん	しょうが	23.0 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	23.7 g	
			みそ汁	10/31ハロウィン		玉葱,はくさい,えのきたけ	1.8 g	
30 金		○	ブラックカレー	豚肉,大豆,干ひじき	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉	玉葱,にんにく,しょうが,★りんご,赤ピーマン,グリーンピース	671 kcal	大麦 バター 小麦粉 りんご
			かぼちゃのホットサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	かぼちゃ,玉葱,コーン	20.0 g	
			ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどう缶,ぶどうジュース	19.9 g	
							1.7 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

食べ物のもったいないを減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）^{※1}と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています^{※2}。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

エコメニュー週間

10/20～23は食品ロス削減を意識した料理を提供します。

20日（月）
期限の迫った防災食（アルファ化米）

21日（火）
だしがらのかつお節・昆布を使ったふりかけ

23日（金）
そうめんのふしを使った汁もの