令和8年11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 月		○	パプリカライスホワイトソースかけ	鶏肉,★調理用牛乳,★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,グリンピース	604 kcal	調理用牛乳 チーズ 大麦 バター 小麦粉 青りんご
			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	20.3 g	
			青りんご			★青りんご	19.8 g	
							1.8 g	
4 水		○	豚丼 (後期のみ：うずら卵カレー煮添え)	豚肉, (後期のみ)★うずら卵	米,★大麦,米油,しらたき,砂糖	しょうが,玉葱,乾しいたけ	661 kcal	(後期のみ) うずら卵 ちりめんじゃこ 大麦
			じゃこ和え	★ちりめんじゃこ		はくさい,にんじん,こまつな	22.2 g	
			さつまいもフラワーチップス	大豆	揚げ油,さつまいも,でんぷん,砂糖,はちみつ	レモン	19.4 g	
							1.6 g	
5 木		○	アップルトースト		★胚芽パン,マーガリン,グラニュー糖	★りんご	562 kcal	調理用牛乳 胚芽パン バター 小麦粉 りんご
			コールスローサラダ		米油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	20.6 g	
			コーンシチュー	鶏肉,★調理用牛乳,豆乳	米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,コーン,クリームコーン	20.9 g	
							2.5 g	
6 金		○	麦ごはん		米,★大麦		614 kcal	ホキ 大麦
			ホキの西京焼き	★ホキ	米油		27.2 g	
			カレービーフンソテー	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	17.0 g	
			豚汁	豚肉	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	2.0 g	
7 土	前期 運動会	○	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	612 kcal	大麦 りんごジュース
			春雨のレモン酢和え		緑豆はるさめ,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな,コーン,きくらげ,レモン	21.6 g	
			りんごゼリー	寒天	砂糖	★りんごジュース	16.8 g	
							2.2 g	
10 火		○	エビピラフ	★エビ	米,★大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリンピース	571 kcal	エビ たまご チーズ 大麦
			スパイシービーンズ	ひよこまめ	揚げ油,でんぷん		22.5 g	
			イタリアンスープ	ベーコン,★たまご,★チーズ	米油	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	16.9 g	
							2.4 g	
11 水		○	☆つけ麺	豚肉,★たまご	★蒸中華めん,砂糖	にんじん,★もやし,こまつな	638 kcal	たまご カルピス 蒸中華めん バター もやし
			みそバター粉ふきいも		じゃがいも,★バター	コーン	24.6 g	
			ホワイトゼリー	★カルピス,寒天	砂糖		19.5 g	
							3.2 g	
12 木	後期 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		654 kcal	大麦 パン粉 白ねりごま 白ごま
			のりの佃煮	のり	砂糖		29.1 g	
			豆腐ハンバーグ	鶏肉,豆腐	米油,★パン粉,砂糖,でんぷん	玉葱,万能ねぎ	23.0 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	2.5 g	
			ごまだれ汁	鶏肉,油揚げ,豆腐	米油,★白ねりごま,★白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな		
13 金	2年生 なし	○	吹き寄せおこわ	鶏肉,油揚げ	米,もち米,砂糖	まいたけ,しめじ,にんじん	626 kcal	鮭 焼きちくわ
			鮭の竜田揚げ	★鮭	揚げ油,でんぷん	しょうが	28.8 g	
			白菜ゆず漬け			はくさい,にんじん,ゆず	20.7 g	
			のっぺい汁	★焼きちくわ,油揚げ	こんにゃく,さといも,でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.4 g	
16 月		○	セルフオムライス	鶏肉,★たまご,★調理用牛乳	米,★大麦,★バター,米油,砂糖,でんぷん	トマトジュース,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリンピース	634 kcal	たまご 調理用牛乳 生クリーム 大麦 バター
			カルボナーラポテト	ベーコン,★調理用牛乳,★生クリーム	じゃがいも,米油	にんにく	22.6 g	
			ジュリエンヌスープ	ベーコン		玉葱,にんじん,キャベツ	22.7 g	
							2.9 g	
17 火		○	麦ごはん		米,★大麦		635 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	28.7 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,きゅうり,コーン	19.3 g	
			呉汁	鶏肉,油揚げ,大豆	こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	2.6 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。

<u>３・４年生の栄養価</u>
１・２年生は0.9倍
５・６年生は1.1倍
７～９年生は1.25～1.3倍

次ページあります。

令和８年１１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）
18 水		○	チーズバーガー	豚肉,豆腐,★調理用牛乳,★チーズ	★無塩パン,でんぷん,★パン粉,砂糖	玉葱	660 kcal	調理用牛乳 チーズ ヨーグルト 無塩パン パン粉 マカロニ パイン缶 黄桃缶
			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,こまつな	30.7 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	24.5 g	
							2.2 g	
19 木		○	みそ煮込みうどん(愛知)	鶏肉,油揚げ	★ほうとう	にんじん,だいこん,乾しいたけ,えのきたけ,ねぎ	571 kcal	桜えび ほうとう 食パン もやし
			桜えび入りわさび和え(静岡)	★桜えび		★もやし,キャベツ,にんじん,こまつな	24.6 g	
			小倉トースト(愛知)	あずき	★食パン,マーガリン,砂糖		15.3 g	
							2.7 g	
20 金	４年生なし	○	高野豆腐のカレー煮丼	鶏肉,高野豆腐,大豆,油揚げ	米,★大麦,米油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリンピース	616 kcal	にぎす 大麦 揚げ油(鮭) 小麦粉
			にぎすの磯辺天	★にぎす,あおのり	★揚げ油(鮭),★小麦粉		26.7 g	
			おろしポン酢和え		砂糖	こまつな,にんじん,はくさい,だいこん,ゆず	17.5 g	
			柿			かき	1.8 g	
24 火		○	麦ごはん		米,★大麦		579 kcal	さわら ちりめんじゃこ 大麦
			さわらのねぎみそ焼き	★さわら		しょうが,ねぎ	26.4 g	
			じゃこ和え	★ちりめんじゃこ		キャベツ,にんじん,こまつな	15.0 g	
			きりたんぽ汁	鶏肉	きりたんぽ,しらたき	ごぼう,乾しいたけ,だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ	2.1 g	
25 水		○	じゃこと小松菜の和風スパゲティ	★ちりめんじゃこ,ベーコン	★スパゲッティ,米油,ごま油	にんにく,玉葱,しめじ,こまつな	566 kcal	ちりめんじゃこ かつお節 スパゲティ
			りっちゃんサラダ	ボンレスハム,★かつお節,昆布	米油,砂糖	キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり,玉葱	21.3 g	
			焼きいも		さつまいも		15.0 g	
							1.7 g	
26 木	７年生なし 給食試食会	○	麦ごはん		米,★大麦		619 kcal	いわし たら 大麦 やまといも 白ごま 白ねりごま
			手作りなめたけ	昆布	砂糖	えのきたけ,たけのこ	27.6 g	
			手作りさつま揚げ	★いわし,★たら,干ひじき	揚げ油,★やまといも,砂糖,でんぷん	にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが	18.5 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	2.5 g	
			みそ汁	油揚げ	じゃがいも	キャベツ		
27 金		○	中華風菜飯	豚肉	米,★大麦,ごま油	にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツァイ	582 kcal	たまご 大麦 白ごま
			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	22.7 g	
			わかめかき卵スープ	鶏肉,豆腐,わかめ,★たまご	ごま油,★白ごま	にんじん,ねぎ	17.2 g	
			みかん			みかん	2.4 g	
30 月		○	コーンそぼろ茶めし	豚肉	米,★大麦	コーン	552 kcal	焼き竹輪 さつま揚げ (前期)うずら卵 (後期)鶏卵 かつお節 ちりめんじゃこ 大麦 ちくわぶ
			おでん （前期：うずら卵,後期：鶏卵）	昆布,★焼き竹輪,★さつま揚げ,(前期)★うずら卵,(後期)★鶏卵	こんにゃく,さといも,★ちくわぶ	だいこん,にんじん	23.1 g	
			いそ香和え	のり,★かつお節,★ちりめんじゃこ		こまつな,キャベツ	13.2 g	
							3.0 g	

郷土料理リレー 6回(東海)

和食の日メニュー

★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1.25～1.3倍

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

