令和8年12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）
1 火		○	生揚げと大根の中華煮丼	豚肉,生揚げ	米,★大麦,ごま油,米油,砂糖,でんぷん	しょうが,ねぎ,たけのこ,だいこん,にら	654 kcal	大麦 白ごま りんご
			じゃがいもきんぴら	豚肉	揚げ油,じゃがいも,米油,こんにゃく,砂糖,★白ごま	ごぼう,にんじん	24.1 g	
			りんご			★りんご	22.9 g	
							1.7 g	
2 水		○	ガーリックトースト		★胚芽食パン,オリーブ油,マーガリン	にんにく	557 kcal	胚芽食パン マカロニ
			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,こまつな	21.5 g	
			みかん			みかん	22.6 g	
							2.1 g	
3 木		○	麦ごはん		米,★大麦		565 kcal	メルルーサ 大麦 白ごま 白ねりごま
			メルルーサのねぎみそ焼き	★メルルーサ		しょうが,ねぎ	26.9 g	
			かりぽり漬け	昆布	★白ごま	大根つぼ漬け,キャベツ,にんじん,きゅうり	16.8 g	
			ごまだれ汁	鶏肉,油揚げ	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	2.3 g	
4 金		○	麦ごはん		米,★大麦		616 kcal	たまご 調理用牛乳 大麦 白ごま もやし パイン缶 黄桃缶
			豚肉と卵チリソース炒め	豚肉,★たまご	米油,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,玉葱,たけのこ,にんじん,きくらげ	23.1 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	えのきたけ,★もやし,ねぎ,こまつな	17.2 g	
			牛乳寒入りフルーツポンチ	粉寒天,★調理用牛乳	砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	2.3 g	
7 月		○	麦ごはん		米,★大麦		582 kcal	ちりめんじゃこ ほっけ 大麦 白ごま 白ねりごま
			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		26.1 g	
			ほっけの塩焼き	★ほっけ			16.8 g	
			じゃがいもごま酢和え		じゃがいも,★白ごま,★白ねりごま,砂糖	きゅうり,コーン	2.5 g	
			根菜汁	鶏肉,油揚げ	ごま油,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな		
8 火		○	☆しょうゆラーメン (後期のみ：ゆで卵のせ)	豚肉,★なると, (後期のみ)★たまご	★中華めん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ねぎ,★もやし,こまつな	659 kcal	なると 中華めん 白ねりごま 白ごま もやし (後期のみ) たまご
			五平餅(長野)		米,★白ねりごま,★白ごま,砂糖	しょうが	22.9 g	
			ぶどうゼリー(山梨)	寒天	砂糖	ぶどうジュース	13.2 g	
							3.0 g	
9 水		○	じぶんでおにぎり！ 防災食わかめごはん		★わかめアルファ化米（ホタテエキス入）		578 kcal	たまご かつお節 調理用牛乳 わかめアルファ化米 (ホタテエキス) ワンタン皮
			お好み卵焼き	豚肉,★たまご,★かつお節,あおのり	米油	しょうが,にんじん,キャベツ	22.8 g	
			パリパリサラダ		揚げ油,★ワンタンの皮,米油,ごま油,砂糖	こまつな,キャベツ,きゅうり,しょうが	19.4 g	
			飛鳥汁	鶏肉,油揚げ,★調理用牛乳	米油,じゃがいも	にんじん,玉葱,だいこん,こまつな	2.6 g	
10 木		○	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	639 kcal	たまご ちりめんじゃこ ホキ 大麦 白ごま
			ホキとじゃがいもごまみそ和え	★ホキ	揚げ油,じゃがいも,でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	26.1 g	
			豆乳豚バラスープ	豚肉,豆乳	米油	しょうが,にんじん,えのきたけ,はくさい,こまつな	23.8 g	
							2.7	
11 金		○	麦ごはん		米,★大麦		580 kcal	ちりめんじゃこ 大麦 もやし
			油揚げ春巻	油揚げ,豚肉	米油,緑豆はるさめ,でんぷん,ごま油	ねぎ,乾しいたけ,たけのこ,★もやし,にら	21.7 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	17.9 g	
			みそ汁	豆腐,わかめ		玉葱,えのきたけ,ねぎ	2.3 g	
14 月	音楽会メニュー一週間→	○	**シーフード**クリームライス	ベーコン,★調理用牛乳,★チーズ,★えび,★いか,★あさり	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉	玉葱,マッシュルーム缶,コーン,グリンピース	658 kcal	調理用牛乳 チーズ えび いか あさり くらげ 大麦・小麦 バター オートミール
			くらげ入りカラフルサラダ	★くらげ	米油,砂糖	赤ピーマン,キャベツ,こまつな,きゅうり,コーン,玉葱	21.7 g	
			真っ黒オートミールクッキー	豆乳	★オートミール,砂糖,米油,米粉		22.3 g	
							1.9 g	
15 火		○	麦ごはん		米,★大麦		654 kcal	さば 大麦
			さばの竜田揚げ	★さば	揚げ油,でんぷん	しょうが	25.2 g	
			ドレミそサラダ	ひじき	砂糖,米油	きゅうり,にんじん,はくさい,コーン,しょうが	21.6 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	1.9 g	

郷土料理リレー 第7回(甲信)

★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12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）
16 水	↑音楽会メニュー週間	○	**いちごジャムコッペ**		★コッペパン,★いちごジャム		565 kcal	コッペパン いちごジャム バター 小麦粉
			三色ピクルス		砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり	21.1 g	
			ベイクドビーンズ	大豆,ベーコン	米油,米油,★バター,★小麦粉,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,トマトジュース	22.4 g	
							2.2 g	
17 木		○	**ノギ屋のとりめし**	鶏肉,★うずら卵	米,★大麦,揚げ油,じゃがいも,はちみつ,でんぷん	しょうが,玉葱,にんにく,★りんご	665 kcal	うずら卵 大麦 マカロニ 白ねりごま りんご
			星型マカロニ入りサラダ		米粉マカロニ,★マカロニ米油	にんじん,玉葱,きゅうり,コーン,こまつな	25.4 g	
			タンダの山菜汁	豚肉	★白ねりごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ぜんまい,ねぎ	21.6 g	
							2.2 g	
18 金		○	**ビリヤニ**風ライス	鶏肉	米,★大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン	563 kcal	大麦 パイン缶 黄桃缶
			ひよこ豆入りスープ	ベーコン,ひよこまめ		玉葱,にんじん,キャベツ,えのきたけ	17.8 g	
			ブルーフルーツポンチ	寒天	砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	14.1 g	
							1.8 g	
19 土	前期音楽会	○	**五目**ちらし寿司	油揚げ,のり	米,★大麦,砂糖	乾しいたけ,かんぴょう,にんじん	640 kcal	調理用牛乳 生クリーム たまご 大麦 バター
			豚汁	豚肉,豆腐	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	19.8 g	
			まん丸スイートポテト	★調理用牛乳,★生クリーム,★たまご	さつまいも,★バター,砂糖		17.2 g	
							2.0 g	
22 火		○	**ほうとう**（冬至メニュー）	鶏肉,油揚げ	★ほうとう	ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいたけ,ねぎ,かぼちゃ	639 kcal	ししゃも ほうとう 白ごま
			ししゃもの**ゆず**ごま焼き	★ししゃも	★白ごま	ゆず	28.0 g	
			じゃがいも磯辺もち	のり	じゃがいも,でんぷん,砂糖		18.8 g	
							3.1 g	
23 水		○	麦ごはん		米,★大麦		681 kcal	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま 白ねりごま もやし
			大豆とじゃこの甘辛揚げ	大豆,★ちりめんじゃこ	揚げ油)でんぷん,砂糖,★白ごま		29.9 g	
			肉豆腐	豚肉,豆腐	米油,しらたき,砂糖	しょうが,だいこん,ねぎ	23.9 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	2.3	
24 木		○	麦ごはん		米,★大麦		585 kcal	サワラ ちりめんじゃこ 大麦 もやし
			サワラの塩こうじ焼き	★サワラ		長ねぎ,にんにく	25.4 g	
			じゃこ中華和え	★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	17.2 g	
			いもだんご汁（おかずリザーブ）	豚肉	じゃがいも,でんぷん,こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	1.6 g	
25 金	コーヒー牛乳		クリスマスピラフ	鶏肉	米,★大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン,ピーマン,赤ピーマン	599 kcal	鮭 チーズ カルピス 大麦 マカロニ
			ローストチキン または **鮭のハーブチーズ焼き**	鶏肉★鮭,★チーズ	米油,はちみつオリーブ油	にんにくレモン	25.6 g	
			ミネストローネ	ベーコン,白いんげんまめ,★チーズ	オリーブ油,★マカロニ	にんにく,セロリ,玉葱,しょうが,ホールトマト缶,キャベツ	12.5 g	
			ホワイトゼリー	★カルピス,寒天	砂糖		2.5 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1.25～1.3倍



前期課程　音楽会メニュー　～テーマにちなんだ料理が出ます　～

学年	曲名	献立	実施日
１年生	「音楽物語・スイミー」「喜びの歌」	「スイミー」→さまざな魚介類を使ったメニュー、スイミーの黒色から**【 真っ黒オートミールクッキー 】**	12/14（月）
２年生	「楽しいマーチ」「ハッピーチルドレン」 「スーパーカリフラジリスティックエクスピアリドーシャス」	「スーパー・・」はメリー・ポピンズの挿入歌→物語の舞台の**イギリス料理**	12/16（水）
３年生	「笛星人」「せかいじゅうかいじゅう」 「トロピカル ドレミファソーダ」	・「かいじゅう」のゴツゴツ感→**【 サバの竜田揚げ 】** ・「ドレミファソーダ」→**【 ドレみそサラダ 】**	12/15（火）
４年生	「走れ、シベリア鉄道」「wish～夢を信じて」 「精霊の守り人 メインテーマ」	・「精霊の守り人」の物語より→**【 ノギ屋のとりめし 】【 タンダの山菜汁 】** ・「Wish」の歌詞より→**【 星型マカロニ入りサラダ 】**	12/17（木）
５年生	「ハロー・シャイニングブルー」 「夢色シンフォニー」「アラジン メドレー」	・曲のタイトルより→**【 ブルーフルーツポンチ 】** ・「アラジン」の舞台の中東・インド近辺→**【 ビリヤニ風ライス（インドの炊き込みご飯）】【 ひよこ豆のスープ 】**	12/18（金）
６年生	「５拍子の舞曲」「ペガサス」「絆」「情熱大陸」	・「５拍子の舞曲」→**【 五目ちらし寿司 】** ・「絆」絆の丸いイメージより→**【 まん丸スイートポテト 】**	12/19（土）