

令和7年4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)
8 火	2～9年生 給食開始	○	キムたくチャーハン	鶏肉	米,油,ごま油	はくさいキムチ,にんじん,たくあん,グリーンピース	568 kcal	
			青のりポテト	あおのり	揚げ油,じゃがいも,でんぷん		19.4 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油	にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな	15.9 g	
							2.6 g	
9 水		○	ミルクパン		★ミルクパン		576 kcal	調理用牛乳 ミルクパン バター 小麦粉
			コーンシチュー	鶏肉,★調理用牛乳,ひよこまめ	米油,じゃがいも,米油,★バター,★小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン,クリームコーン	21.8 g	
			五目ひじきサラダ	油揚げ,ひじき	米油,砂糖	しいたけ,にんじん,キャベツ,こまつな	21.2 g	
							2.9 g	
10 木	1年生 給食開始	○	ドライカレー	●豚肉	米,★大麦,米油,★小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	570 kcal	大麦 小麦粉
			カラフルサラダ		米油	赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ,こまつな,きゅうり,玉葱	20.1 g	
			オレンジ			オレンジ	16.7 g	
							1.4 g	
11 金		○	高野豆腐のそぼろご飯	鶏肉,高野豆腐	米,★大麦,米油,砂糖,★白ごま	しょうが,にんじん,えのきたけ	591 kcal	大麦 白ごま
			豚汁	●豚肉,豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,ねぎ	23.9 g	
			いちご			いちご	20.5 g	
							1.7 g	
14 月		○	わかめごはん	炊きこみわかめ	米,★大麦		558 kcal	ちりめんじゃこ 大麦
			肉じゃが	大豆,●豚肉	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉葱,にんじん,グリーンピース	20.1 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	13.8 g	
							1.9 g	
15 火		○	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	干し椎茸,玉葱,にんじん	626 kcal	かまぼこ たまご 大麦 白ごま パイン缶
			五色和え		★白ごま,砂糖	にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ,コーン	25.6 g	
			パイン			★パイン缶	19.9 g	
							2.4 g	
16 水		○	あんかけ焼きそば (後期：うずら卵入り)	●豚肉,★うずら卵	米油,★中華めん,米油,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,玉葱,椎茸,★もやし,はくさい	583 kcal	うずら卵 たまご 中華めん もやし
			中華風コーンスープ	鶏肉,★たまご	米油,でんぷん	にんじん,玉葱,椎茸,クリームコーン,コーン,チンゲンツアイ	22.5 g	
			豆乳杏仁豆腐	寒天,豆乳	砂糖	みかん缶,レモン	18.7 g	
							2.9 g	
17 木		○	麦ごはん		米,★大麦		602 kcal	さわら 大麦 白ごま
			さわらの塩こうじ焼き	★さわら		長ねぎ	26.1 g	
			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	16.9 g	
			沢煮椀	●豚肉		にんじん,たけのこ,えのきたけ,だいこん,長ねぎ,こまつな	1.9 g	
18 金		○	サーモンピラフ	★サーモン	米,★大麦,★バター,米油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース	570 kcal	サーモン 調理用牛乳 大麦 バター パイン缶 黄桃缶
			春野菜のミルクチャウダー	●ベーコン,★調理用牛乳,白いんげんペースト	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,キャベツ,しょうが	21.9 g	
			オレンジフルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶詰,★オレンジジュース	14.3 g	
							2.2 g	
21 月		○	麦ごはん		米,★大麦		626 kcal	いか 大麦 白ごま ワンタン皮 もやし
			いかと大豆のかりんと揚げ	★いか,大豆	揚げ油,でんぷん,砂糖	しょうが	27.7 g	
			ごまボン酢和え		★白ごま,砂糖	はくさい,キャベツ,にんじん,レモン	17.4 g	
			ワンタンスープ	鶏肉	でんぷん,★ワンタンの皮	しょうが,しめじ,玉葱,★もやし,にんじん,こまつな	2.8 g	
22 火		○	小松菜じゃこピラフ	★ちりめんじゃこ	米,★大麦,★バター,米油	玉葱,コーン,こまつな	573 kcal	ちりめんじゃこ たまご 調理用牛乳 チーズ 大麦 バター
			チーズオムレツ	鶏肉,★たまご,★調理用牛乳,★チーズ	米油	玉葱	22.1 g	
			コンソメスープ	●ベーコン	じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,コーン	18.7 g	
							2.5 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材

☆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7年4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)
23 水		○	きなこ揚げパン	きな粉	揚げ油,★コッペパン,砂糖,グラニュー糖		603 kcal	ヨーグルト コッペパン パイン缶 黄桃缶
			カレーポトフ	●ベーコン,鶏肉,ひよこ豆	米油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ	22.6 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	23.7 g	
							2.1 g	
24 木		○	五目チャーハン	★たまご,●ポークハム	米,★大麦,ごま油,米油	しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,グリーンピース	585 kcal	たまご ししゃも 大麦
			ししゃものピリ辛焼き	★ししゃも	砂糖	しょうが,ねぎ	24.0 g	
			ローベンタン肉片湯	●豚肉	米油,ごま油	にんじん,はくさい,チンゲンツアイ	22.7 g	
			オレンジ			オレンジ	3.0 g	
25 金		○	赤飯	ささげ	米,もち米,★黒ごま		614 kcal	ぶり 黒ごま 焼き麴 もやし
			ぶりの照り焼き	★ぶり	砂糖,でんぷん	しょうが	27.0 g	
			からし和え		砂糖	こまつな,キャベツ,★もやし,えのきだけ	19.1 g	
			若竹汁	豆腐,わかめ	★焼きふ	たけのこ	2.6 g	
28 月		○	麻婆丼	●豚肉,大豆,豆腐	米,★大麦,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,しいたけ	683 kcal	大麦 揚げ油 (小麦,乳)
			中華風甘酢漬け		砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	23.0 g	
			さつまいもスティック		★揚げ油,さつまいも		20.0 g	
							1.8 g	
30 水		○	麦ごはん (後期:炒り卵入りごはん)	★たまご	米,★大麦		561 kcal	たまご 鮭 チーズ 大麦
			鮭のみそチーズ焼き	★鮭,★チーズ			28.3 g	
			新キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり	16.6 g	
			けんちん汁	油揚げ	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	2.5 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材

☆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

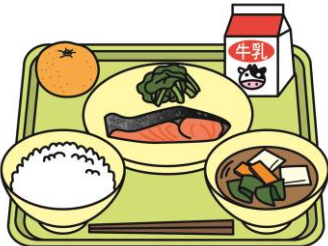
1・2年生は0.9倍

5・6年生は1.1倍

7～9年生は1.25倍

都の北学園の給食について

令和7年度は、前期課程（小学生）、後期課程（中学生）併せて1,170食の給食を提供します。本校の給食の特徴や決まりについてお知らせします。



◆38台で給食を提供

前期・後期課程併せて38台の運搬車で給食を運びます。2台のエレベーターを使い、1～5階まで運びます。給食の受け取りはエレベーターホールで行います。

◆献立は共通

献立は前期課程・後期課程共通で、分量は3・4年生を基準（1.0）とし、1・2年生0.8倍、5・6年生1.1倍、7～9年生1.25倍となります。カレーや麻婆豆腐など辛味のある料理は辛さを変えて提供します。

◆献立内容

米飯を基本とし、週に米4回、パンか麺を1回提供します。米飯は、栄養面を考慮し、大麦を4%入れた麦ごはんを基本としています。

◆食物アレルギー対応

60名の食物アレルギー対応をしています。アレルギーやアナフィラキシーを引き起こしやすい食材（ピーナッツ、種実類（ごま以外）、そば、たらこ、キウイフルーツ、びわ）は給食では提供しません。

◆ランチルーム

南校舎3階のなかよしホールにはお米の形をした机が設置されており、給食時にはランチルームとしても活用しています。

◆調理業者

調理は(株)馬淵商事が請け負います。1,170食の給食を15名で作ります。

◆給食写真

毎日の給食写真※を、児童・生徒向けに「まなびポケット」へ配信します。保護者の方向けには、連絡アプリtetoruで毎週金曜日に一週間分を配信します。 ※5・6年生の分量



給食当番時のお願い(白衣洗濯・マスク持参)

給食当番は、毎週金曜日に白衣をご自宅に持ち帰ります。白衣・帽子・袋の洗濯のご協力をお願いします。また、給食当番はマスクを着用することになっていますので、忘れずにご持参ください。