

令和7年5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 木	○		お絵描き食パン	2年 写生会	★食パン,いちごジャム		563 kcal	メジマグロ カルピス 食パン もやし パイン缶 黄桃缶
			白菜とマグロ団子のスープ煮	★メジマグロ	でんぷん,緑豆はるさめ,ごま油	ねぎ,にら,しょうが,にんじん,★もやし,はくさい,こまつな	23.5 g	
			ホワイトフルーツポンチ	★カルピス	砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	14.3 g	
							2.1 g	
2 金	○		中華おこわ	鶏肉,大豆	米,もち米,ごま油,砂糖	干しいたけ,にんじん,たけのこ	639 kcal	焼きちくわ 揚げ油 (小麦,乳) 小麦粉 白ごま もやし
			ちくわの新茶揚げ	★焼き竹輪	★揚げ油,★小麦粉		24.2 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,★もやし,ねぎ,こまつな	17.3 g	
			よもぎだんご	あずき	白玉粉,上新粉,砂糖	よもぎ	2.3 g	
7 水	○		天津飯	★えび,★たまご	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,たけのこ,にら	628 kcal	えび たまご 大麦 白ごま もやし
			チリソースポテト		じゃがいも,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ,グリーンピース	25.4 g	
			坦々スープ	●豚肉	ごま油,★白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,★もやし,きくらげ,こまつな	19.3 g	
							2.6 g	
8 木	○		麦ごはん		米,★大麦		587 kcal	さわら 大麦
			さわらの香味焼き	★さわら		長ねぎ,しょうが	24.5 g	
			お浸し			キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ	17.0 g	
			いもだんご汁	●豚肉	じゃがいも,でんぷん,こんにゃく	にんじん,だいこん,長ねぎ	2.3 g	
9 金	○	2年生 なし	麦ごはん		米,★大麦		663 kcal	ちりめんじゃこ 大麦 揚げ油 (小麦,乳,魚) 白ごま パン粉 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		30.2 g	
			豆腐ハンバーグ	鶏肉,豆腐	米油,★パン粉,米油,砂糖,でんぷん	玉葱,万能ねぎ	22.0 g	
			かりぼり漬け	昆布		大根つぼ漬け,キャベツ,にんじん,きゅうり	2.6 g	
			みそ汁			★もやし,えのきたけ,こまつな		
12 月	○		ちりめん菜めし	★ちりめんじゃこ	米,★大麦,ごま油,★白ごま	こまつな	563 kcal	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま もやし
			塩肉じゃが	大豆,●豚肉	油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,干しいたけ,グリーンピース	20.2 g	
			キャベツのしょうが浅漬け			キャベツ,★もやし,きゅうり,しょうが	14.5 g	
							2.2 g	
13 火	○		麦ごはん		米,★大麦		588 kcal	さば ちりめんじゃこ たまご 大麦 もやし
			さばのソース煮	★さば	砂糖,でんぷん	しょうが	27.5 g	
			ちりめんわさび和え	★ちりめんじゃこ		★もやし,キャベツ,にんじん,こまつな	17.4 g	
			かき卵汁	豆腐,★たまご	でんぷん	にんじん,しめじ,玉葱	2.8 g	
14 水	○		肉うどん	●豚肉,★かまぼこ	★うどん,砂糖	乾しいたけ,にんじん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	613 kcal	かまぼこ たまご うどん 小麦粉 パン粉 揚げ油 (小麦,乳,魚)
			ゼリーフライ	おから,★たまご	米油,じゃがいも,★小麦粉,★パン粉,★揚げ油	玉葱,にんじん,長ねぎ	22.9 g	
			ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	21.9 g	
							2.8 g	
15 木	○	5,8年生 なし	ツナカレーピラフ	★ツナ缶	米,★大麦,★バター,米油	しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース	577 kcal	ツナ缶 ヨーグルト 大麦 バター パイン缶 黄桃缶
			パリパリにんじゃサラダ		揚げ油,じゃがいも,米油,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな,コーン,玉葱	18.0 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	18.0 g	
							1.2 g	
16 金	○		中華丼	●豚肉,★なると	米,★大麦,米油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,はくさい,干しいたけ	606 kcal	なると 大麦
			ビーフンスープ	鶏肉	ごま油,ビーフン	干しいたけ,にんじん,だいこん,こまつな	22.8 g	
			黒糖大豆	大豆	黒砂糖,でんぷん		15.5 g	
							2.7 g	
19 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,グリーンピース	601 kcal	調理用乳 チーズ ちりめんじゃこ 大麦・小麦 バター 白ごま もやし
			じゃこと小松菜サラダ	★ちりめんじゃこ	米油,砂糖,★白ごま	こまつな,★もやし,キャベツ,にんにく,しょうが	20.2 g	
			オレンジ			オレンジ	20.7 g	
							1.8 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5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	○	肉みそひじき丼	●豚肉,大豆,干ひじき	米,★大麦,米油,砂糖	しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース,赤ピーマン	642 kcal	ししゃも 大麦 白ごま
			ししゃものごま焼き	★ししゃも	★白ごま		27.6 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	23.2 g	
						2.3 g		
21	水	○	イカフライサンド	★イカ	★胚芽パン,★揚げ油(小麦,乳,魚,卵),★小麦粉,★パン粉		676 kcal	イカ 調理用牛乳 胚芽パン 揚げ油 (小麦,乳,魚,卵) 小麦粉 パン粉 パイン缶
			ボルシチ	●ベーコン,●豚肉	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	31.4 g	
			杏仁豆腐	粉寒天,★調理用牛乳	砂糖	★パイン缶,レモン	21.5 g	
						2.7 g		
22	木	○	親子丼	鶏肉,高野豆腐,★たまご	米,★大麦,米油,砂糖,でんぷん	玉葱,にんじん,干しいたけ,グリーンピース	589 kcal	たまご 大麦 白ごま
			じゃがいもごま酢和え		じゃがいも,★白ごま,砂糖	きゅうり,コーン	21.9 g	
			オレンジ			オレンジ	16.5 g	
						1.6 g		
23	金	○	麦ごはん		米,★大麦		619 kcal	たまご 大麦
			生揚げのオイスター炒め	生揚げ,●豚肉	揚げ油,じゃがいも,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,干しいたけ	24.2 g	
			かき卵スープ	★たまご	でんぷん	玉葱,にんじん	21.3 g	
						1.9 g		
24	土 前期 なし	○	うずら卵入チキンカレー	鶏肉,★チーズ,★うずら卵	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,★りんご,ホールトマト缶	589 kcal	チーズ うずら卵 ちりめんじゃこ 大麦・小麦粉 白ごま りんご もやし パイン缶 黄桃缶
			じゃこわかめサラダ	★ちりめんじゃこ,わかめ	米油,砂糖,★白ごま	こまつな,★もやし,キャベツ,にんにく,しょうが	21.6 g	
			寒天入りフルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,レモン	19.7 g	
						2.9 g		
26	月 後期 なし	○	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	601 kcal	たまご ちりめんじゃこ 調理用牛乳 生クリーム チーズ 大麦 白ごま もやし
			チーズポテト	★調理用牛乳,★生クリーム,★チーズ	じゃがいも,米油	にんにく	24.8 g	
			中華五目スープ	鶏肉	ごま油	玉葱,にんじん,乾しいたけ,えのきだけ,★もやし,こまつな	16.8 g	
						2.0 g		
27	火	○	かつおめし	★かつお	米,★大麦,砂糖,★白ごま	しょうが,万能ねぎ	572 kcal	かつお 大麦 白ごま
			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	23.3 g	
			豚汁	●豚肉	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,干しいたけ,ねぎ	17.8 g	
						1.9 g		
28	水	○	ミートソーススパゲティ	●豚肉,大豆,★チーズ	★スパゲティ,米油,砂糖,★小麦粉	玉葱,セロリ,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト缶	540 kcal	チーズ スパゲティ 小麦粉 りんごジュース
			ひじき入りサラダ	ひじき	米油,砂糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	26.3 g	
			りんごゼリー	粉寒天	砂糖	★りんごジュース	12.7 g	
						1.5 g		
29	木 6年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		581 kcal	鮭 たまご かつお節 大麦
			鮭の塩こうじ焼き	★鮭		長ねぎ,にんにく	22.5 g	
			厚焼き卵(後期のみ)	★たまご			17.8 g	
			おかか和え	★かつお節		はくさい,にんじん,こまつな	2.0 g	
			みそ汁	油揚げ	じゃがいも	玉葱		
30	金	○	四川豆腐丼	●豚肉,豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,干しいたけ,にら,こまつな	571 kcal	大麦 メロン
			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	22.2 g	
			メロン			★メロン	17.8 g	
						2.0 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



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



