

令和7年9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 火		ジョ ア	チキンカレー (後期のみ：うずら卵入り)	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	しょうが,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,★りんご,ホールトマト缶	583 kcal	チーズ うずら卵 ちりめんじゃこ 大麦・小麦粉 バター 白ごま りんご 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	19.2 g	
			冷凍みかん			みかん	11.2 g	
							1.8 g	
3 水		○	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	しいたけ玉葱,にんじん	606 kcal	かまぼこ たまご かつお節 大麦 なし
			おかか和え	★かつお節		キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ	26.4 g	
			なし			★なし	19.6 g	
							2.4 g	
4 木		○	ジャージャー麺	●豚肉,大豆	★中華麺,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,たけのこ,しいたけ★もやし,きゅうり	651 kcal	中華麺 バター 白ごま もやし
			しょうゆバター粉ふきいも		じゃがいも,★バター	コーン	28.0 g	
			わかめスープ	鶏肉,豆腐,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな	19.2 g	
							3.2 g	
5 金		○	麦ごはん		米,★大麦		639 kcal	ちりめんじゃこ さば 大麦 白ごま もやし
			ひじきのゆかりふりかけ	ひじき,★ちりめんじゃこ	砂糖,★白ごま		26.0 g	
			さばの塩焼き	★さば			24.8 g	
			いそ和え	のり		こまつな,★もやし,コーン	2.6 g	
			赤だし	豆腐		玉葱,なめこ		
8 月		○	豆乳あんかけチャーハン	★たまご,鶏肉,豆乳	米,★大麦,米油,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,しいたけ,さやいんげん	617 kcal	たまご 大麦
			華風大根きゅうり		ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり	20.5 g	
			米粉のきなこケーキ	きな粉,豆乳	砂糖,米油		18.5 g	
							2.1 g	
9 火		○	麦ごはん	重陽の節句	米,★大麦		562 kcal	銀だら 大麦
			銀だらの西京焼き	★銀だら			20.9 g	
			菊花和え			にんじん,はくさい,こまつな,菊の花	18.4 g	
			すまし汁	豆腐,わかめ		にんじん,玉葱,えのきたけ	2.3 g	
10 水	7,8年生 なし	○	ブルスケッタ		★ソフトフランスパン,オリーブ油	にんにく,ホールトマト缶	584 kcal	調理用牛乳 ソフトフランスパン バター 小麦粉 りんご
			コーンシチュー	鶏肉,★調理用牛乳,大豆	米油,じゃがいも,★バター,★小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン,クリームコーン缶	22.2 g	
			冷凍りんご			★りんご	21.7 g	
							2.7 g	
11 木	後期 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		598 kcal	ちりめんじゃこ 牛肉 大麦 白ごま
			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		18.9 g	
			関西風肉じゃが	★●牛肉	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	17.5 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	1.9 g	
12 金		○	えびめし	★えび,★たまご	米,★大麦,★バター,米油,★●デミグラスソース	にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	587 kcal	えび たまご 大麦 バター デミグラスソース 白ごま なし
			ごまだれ汁	鶏肉,油揚げ	米油,じゃがいも,★白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	23.2 g	
			なし			★なし	18.4 g	
							2.8 g	
16 火		○	親子丼	鶏肉,★かまぼこ,★たまご	米,★大麦,こんにゃく,砂糖,でんぷん	しいたけ,玉葱,にんじん,グリーンピース	611 kcal	かまぼこ たまご 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	25.2 g	
			水ようかん	あずき	砂糖		15.8 g	
							2.0 g	
17 水		○	鮭ときのこの和風スパゲティ	●ベーコン,★鮭	★スパゲティ,米油,ごま油	にんにく,玉葱,しめじ,こまつな	559 kcal	鮭 スパゲティ 揚げ油 (じゃこ)
			揚げじゃがサラダ		★揚げ油(じゃこ),じゃがいも,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,コーン,玉葱	23.4 g	
			マスカット			マスカット	20.5 g	
							2.1 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材
※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9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 木		○	麦ごはん		米,★大麦		653 kcal	かつお うずら卵 大麦 揚げ油 (じゃこ) 白ごま
			かつおの黒酢あん (後期のみ：うずら卵入り)	★かつお,★うずら卵	★揚げ油(じゃこ),じゃがいも,でんぷん,砂糖,はちみつ,★白ごま	しょうが	28.5 g	
			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	19.3 g	
			豆乳豚バラスープ	●豚肉,豆乳	米油	しょうが,にんじん,ほくさい,えのきたけ,こまつな	2.2 g	
19 金		○	キムたくチャーハン	鶏肉	米,★大麦,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	565 kcal	調理用牛乳 生クリーム 大麦
			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	20.2 g	
			冬瓜五目スープ	鶏肉		にんじん,しいたけ,長ねぎ,とうがん,こまつな	15.8 g	
							2.9 g	
22 月		○	麦ごはん		米,★大麦		569 kcal	鮭 大麦 もやし
			鮭の照り焼き	★鮭	砂糖,でんぷん	しょうが	28.0 g	
			五色和え		米油	にんじん,こまつな,★もやし,キャベツ,コーン	15.5 g	
			みそけんちん汁	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	2.0 g	
24 水		○	オレンジマーマレードトースト		★胚芽パン,マーガリン	オレンジマーマレード	556 kcal	タコ 胚芽パン 小麦粉
			タコのトマトシチュー	●ベーコン,★タコ	オリーブ油,砂糖,じゃがいも,★小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	21.3 g	
			マセドアンサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	にんじん,きゅうり,コーン	19.1 g	
							2.7 g	
25 木		○	ガバオライス	鶏肉,高野豆腐,★たまご,★ナンブラー	米,★大麦,米油,砂糖	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,玉葱	619 kcal	たまご ナンブラー 調理用牛乳 大麦 もやし パイン缶 黄桃缶
			ガドガドサラダ	生揚げ	砂糖	キャベツ,にんじん,★もやし,さやいんげん,玉葱,しょうが,にんにく	25.0 g	
			牛乳寒入りフルーツポンチ	★調理用牛乳	砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,レモン	19.0 g	
			9/28開校記念日(1周年)				1.5 g	
26 金		○	手巻き寿司	のり,油揚げ	米,★大麦,砂糖,米油	しいたけ,かんぴょう,にんじん	612 kcal	焼きちくわ 大麦 小麦粉 白ごま もやし
			ちくわのいそべ揚げ	★焼きちくわ,あおのり	揚げ油,★小麦粉		20.1 g	
			いんげんごま和え		★白ごま,砂糖	さやいんげん,★もやし,にんじん,コーン	16.3 g	
			いよかんサイダーゼリー	粉寒天	砂糖	いよかん缶詰	2.2 g	
29 月		○	かてめし (福刈り (埼玉メニュー))	油揚げ,高野豆腐	米,★大麦,米油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,しいたけ,にんじん	695 kcal	ししゃも 大麦 揚げ油 (魚・小麦) 小麦粉 白ごま
			ししゃもの照り焼き	★ししゃも	★白ごま		26.1 g	
			みそポテト		★揚げ油(魚,小麦),じゃがいも,★小麦粉,砂糖		23.5 g	
			すまし汁	豆腐		にんじん,玉葱,こまつな	2.5 g	
30 火	5,8年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		595 kcal	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま もやし
			鶏肉のねぎ塩ダレ	鶏肉	米油,★白ごま	しょうが,ねぎ	24.9 g	
			じゃこ入り中華和え	★ちりめんじゃこ	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	20.6 g	
			沢煮椀	鶏肉	でんぷん	にんじん,ごぼう,たけのこ,えのきたけ,だいこん,長ねぎ	2.4 g	

★アレルギー対応食材、●宗教食対応食材
※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

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

9月の献立紹介

9月の果物

まだまだ暑いので、冷凍みかん、冷凍りんご、旬のなし、マスカットを出します。

5日(金)

9月6日「黒の日」にちなんで、ひじき、さば、のり、八丁みそなど黒い食材を使った黒づくしのメニューにします。

9日(火)

「重陽の節句」は別名、「菊の節句」と呼ばれているので、和え物に菊の花を加えます。

26日(金)

28日(日)は開校記念日です。開校一周年をお祝いして手巻き寿司と、「いち」にちなんだ「い」とのつく料理を出します。