

# 令和7年10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 木	○		生揚げの家常炒め丼	生揚げ,●豚肉	米,★大麦,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,だけのこ,干しいだけ	653 kcal	大麦 もやし
			中華五目スープ	鶏肉	ごま油	玉葱,にんじん,★もやし,きくらげ	29.2 g	
			きなこ大豆	大豆,きな粉	黒砂糖,でんぷん		22.6 g	
							2.2 g	
3 金	○		ツナカレーピラフ	★ツナ缶	米,★大麦,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	610 kcal	ツナ缶 たまご チーズ 大麦
			チーズオムレツ	鶏肉,★たまご,★チーズ	米油	玉葱	26.5 g	
			白いんげん豆スープ	●ベーコン,鶏肉,白いんげん豆	オリーブ油	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ	22.4 g	
							2.3 g	
6 月	○		黒米入りさつまいもごはん	十五夜(芋名月)	米,黒米,さつまいも		578 kcal	マス ちりめんじゃこ
			マスのしょうゆこうじ焼き	★マス		長ねぎ	26.8 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	13.3 g	
			月見だんご汁	鶏肉,豆腐	米油,白玉粉	にんじん,だいこん,長ねぎ,かぼちゃ	2.3 g	
7 火	○		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,だけのこ,干しいだけ	599 kcal	大麦
			五目ひじきサラダ	油揚げ,干ひじき	米油,砂糖	干しいだけ,にんじん,キャベツ,こまつな	23.3 g	
			ぶどう			ぶどう	18.1 g	
							2.0 g	
8 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		663 kcal	コッペパン パイン缶 黄桃缶
			チリコンカン	赤いんげんまめ豆,●ベーコン,●豚肉	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト缶	23.4 g	
			白玉ポンチ		白玉粉,砂糖	★パイン缶,みかん缶,★黄桃缶	24.5 g	
							1.9	
9 木	○		麦ごはん		米,★大麦		560 kcal	さわら いかするめ ほたて貝柱 大麦
			さわらの辛子みそ焼き	★さわら	砂糖,ごま油	にんにく,長ねぎ	25.6 g	
			いかにんじん風	昆布,★いかするめ		にんじん,だいこん	14.5 g	
			こづゆ	★ほたて貝柱	さといも,しらたき,★豆腐	にんじん,きくらげ,干しいだけ,こまつな	2.0 g	
10 金	○		小松菜ピラフ	鶏肉	米,★大麦,★バター,米油	にんにく,玉葱,コーン,こまつな	587 kcal	調理用牛乳 大麦 バター なし
			かぼちゃシチュー	鶏肉,★調理用牛乳	米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,かぼちゃ	20.1 g	
			なし			★なし	17.8 g	
							2.0 g	
14 火	○		麦ごはん		米,★大麦		602 kcal	大麦 パイン缶
			東十条からし焼き	●豚肉,豆腐	●ラード,糸こんにゃく,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ねぎ	23.0 g	
			きゅうりたくあん和え			きゅうり,だいこん,たくあん	18.0 g	
			パイン			★パイン缶	1.8 g	
15 水	○		☆みそラーメン	●豚肉	★中華めん,米油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,★もやし,コーン,ねぎ,こまつな	629 kcal	たまご 中華めん もやし 白桃ジュース
			煮卵	★たまご			26.4 g	
			チリソースポテト	●豚肉	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	19.1 g	
			白桃ゼリー	寒天	砂糖	★白桃ジュース	2.9 g	
16 木	○		麦ごはん		米,★大麦		649 kcal	さんま かつお節 ちりめんじゃこ 大麦 揚げ油 (小麦,魚) 白ごま もやし
			さんまの蒲焼き	★さんま	★揚げ油(小麦,魚),でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	24.6 g	
			いそ香和え	のり,★かつお節,★ちりめんじゃこ		こまつな,にんじん,はくさい	24.2 g	
			みそ汁	わかめ		玉葱,★もやし	2.3 g	
17 金	○		麦ごはん		米,★大麦		591 kcal	煮干し 大麦 揚げ油 (小麦,魚) 白ごま
			煮干しふりかけ	★煮干し	★揚げ油(小麦,魚),砂糖,★白ごま		23.2 g	
			塩肉じゃが	大豆,●豚肉	米油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,干しいだけ,グリーンピース	15.1 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	2.2 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10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月		○	豚玉とし丼	●豚肉,★たまご	α化米(白米)こんにゃく,砂糖,でんぷん	玉葱,にんじん,干しいたけ,グリーンピース	648 kcal	たまご チーズ パイン缶
			じゃがいもチーズもち	★チーズ,あおのり	じゃがいも,でんぷん,米油		23.9 g	
			パイン			★パイン缶	17.2 g	
			避難訓練 リサイクルの日 (防災食メニュー)					
21火	1年生 なし	○	じゃこチャーハン	★たまご,★ちりめんじゃこ	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	555 kcal	たまご ちりめんじゃこ 調理用牛乳 大麦 小麦粉 黒ごま
			肉片湯(ローペンタン)	●豚肉	米油,ごま油	にんじん,はくさい,こまつな	20.4 g	
			黒糖ふくれ菓子	★たまご,★調理用牛乳	★小麦粉,黒砂糖,★黒ごま		15.9 g	
			千葉県 メニュー					
22水		○	麦ごはん		米,★大麦		584 kcal	あじ 大麦 なし
			あじのさんが焼き	★あじ,豆腐	でんぷん,米油	ねぎ,しょうが,しそ葉,だいこん	26.7 g	
			けんちん汁	油揚げ	米油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	14.8 g	
			なし			★なし	1.8 g	
23木	5年生 なし	○	ダイスチーズパン		★ダイスチーズパン		582 kcal	ヨーグルト ダイスチーズパン パイン缶 黄桃缶
			カレーポトフ	●ベーコン,鶏肉,ひよこまめ	米油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ	25.3 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	20.5 g	
			2.6 g					
24金	5年生 なし	○	栗ごはん		米,もち米,栗,★黒ごま		564 kcal	鮭 かまぼこ 黒ごま そうめん
			鮭の照り焼き	★鮭	砂糖,でんぷん	しょうが	26.3 g	
			キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり	13.2 g	
			ふし汁	★かまぼこ,●豚肉	★そうめん(ふし)	玉葱,えのきたけ,にんじん,こまつな	2.5 g	
25土	前期 なし	○	ハヤシライス	●豚肉,★●デミグラスソース	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,砂糖,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース	673 kcal	デミグラスソース ちりめんじゃこ 調理用牛乳 生クリーム 大麦・小麦粉 バター 白ごま もやし
			じゃこ小松菜サラダ	★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	21.8 g	
			みかん入りミルクゼリー	★調理用牛乳,★生クリーム	砂糖	みかん缶	20.9 g	
			2.0 g					
27月	後期 なし 5年生 なし	○	ハヤシライス	●豚肉,★●デミグラスソース	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,砂糖,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース	673 kcal	デミグラスソース ちりめんじゃこ 調理用牛乳 生クリーム 大麦・小麦粉 バター 白ごま もやし
			じゃこ小松菜サラダ	★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	21.8 g	
			みかん入りミルクゼリー	★調理用牛乳,★生クリーム	砂糖	みかん缶	20.9 g	
			2.0 g					
28火		○	麦ごはん		米,★大麦		565 kcal	焼きちくわ かつお節 大麦
			筑前煮	鶏肉,★焼きちくわ	米油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,れんこん,干しいたけ,にんじん	20.1 g	
			おかか和え	★かつお節		はくさい,にんじん,こまつな	12.7 g	
			1.7 g					
29水		○	☆たぬきうどん	鶏肉,★かまぼこ	★うどん,砂糖,★揚げ油(小麦,乳),★小麦粉	干しいたけ,にんじん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	601 kcal	かまぼこ さば うどん 揚げ油 (小麦,乳) 小麦粉
			さばの塩焼き	★さば			26.4 g	
			柿			柿	27.0 g	
			読書週間 メニュー					
30木		○	餃子風あんかけ丼	★たまご,●豚肉	米,★大麦,ごま油,米油,でんぷん	にんにく,しょうが,えのきたけ,にんじん,キャベツ,★もやし,にら	689 kcal	たまご ししゃも 大麦 揚げ油 (小麦,乳) もやし
			ししゃものピリ辛焼き	★ししゃも	砂糖	しょうが,ねぎ	25.7 g	
			豆腐入りドーナツ	豆腐,きな粉	★揚げ油(小麦,乳),★小麦粉,砂糖,砂糖		25.1 g	
			1.9 g					
			ハロウィン メニュー					
31金		○	ブラックカレー	●豚肉,大豆,ひじき	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉	玉葱,にんにく,しょうが,★りんご,赤ピーマン,グリーンピース	676 kcal	大麦 バター 小麦粉 りんご
			かぼちゃのホットサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	かぼちゃ,玉葱,コーン	21.1 g	
			ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース	20.8 g	
			1.7 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

## 読書週間メニュー ～30日(木)「ドーナツのあなのはなし」～

<本の紹介(図書館指導員 佐藤さん・知久さん)>

16歳のハンソンさんが、船で朝食を食べているときに、ドーナツにあなをあけることを思いつきました。こんがりあまいドーナツは、船乗りたちにも大人気！アメリカであった本当のお話です。なぜ、あなをあけることになったかは読んでみてね。