

# 令和6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 水		○	麦ごはん		米,★大麦		657 kcal	
			生揚げ甘酢炒め	生揚げ,●豚肉	★揚げ油,じゃがいも,ごま油,米油,砂糖,でんぷん	ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸	24.8 g	大麦 揚げ油 (小麦・乳)
			トックスープ	鶏肉	トック(韓国もち)	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	20.5 g	
			なし			なし	2.3 g	
3 木		○	豚玉とし丼	●豚肉,★たまご	米,★大麦,こんにゃく,砂糖,でんぷん	玉葱,にんじん,干し椎茸	642 kcal	
			じゃこ和え	★ちりめんじゃこ		キャベツ,にんじん,こまつな	24.2 g	たまご 大麦 ちりめんじゃこ
			米粉と白あんの抹茶ケーキ	白いんげん豆ペースト	砂糖,米油	抹茶	18.1 g	
						2.4 g		
4 金		○	イカフライサンド	★いか,★たまご	★セサミパン,★揚げ油,★小麦粉,★パン粉		620 kcal	いか たまご サーモン セサミパン 揚げ油 (小麦・乳) 小麦粉・パン粉
			三色ピクルス		砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり	32.0 g	
			サーモンポトフ	●ベーコン,★サーモン	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	22.5 g	
						3.4 g		
7 月		○	麻婆丼	●豚肉,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,干し椎茸	625 kcal	
			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,こまつな,コーン	23.1 g	大麦 白ごま パイン缶
			豆乳杏仁豆腐	粉寒天,豆乳	砂糖	★パイン缶,レモン	18.1 g	
						1.9 g		
8 火		○	麦ごはん		米,★大麦		698 kcal	
			チキンチキンごぼう	鶏肉	揚げ油,じゃがいも,でんぷん,米油,砂糖	ごぼう,★えだまめ	24.9 g	たまご 大麦 えだまめ
			丸ごとにんじんだレサラダ		米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉葱	25.2 g	
			わかめ卵スープ	鶏肉,わかめ,★たまご		玉葱,こまつな	2.1 g	
9 水		○	ゆかりごはん	★ちりめんじゃこ	米,★大麦		634 kcal	ちりめんじゃこ
			さわらの塩こうじ焼き	★さわら		長ねぎ	29.3 g	さわら たまご 焼き竹輪 かつお節 かまぼこ 大麦 そうめん
			後期のみプラス：厚焼き卵	★たまご			16.8 g	
			野菜の土佐煮	鶏肉,★焼き竹輪,★かつお節	米油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	だいこん,にんじん	2.4 g	
			ふし汁	★かまぼこ,油揚げ	★そうめん	玉葱,えのきたけ,にんじん,こまつな		
10 木		○	ブルーベリージャムサンド		★胚芽食パン	ブルーベリージャム	574 kcal	
			パンの耳クルトンサラダ		★胚芽パン,米油,★マヨネーズ,はちみつ	キャベツ,きゅうり,コーン,玉葱,レモン	21.4 g	調理用牛乳 胚芽食パン マヨネーズ バター 小麦粉
			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	22.2 g	
						2.2 g		
11 金		○	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	703 kcal	
			ポークビーンズ	★大豆,●ベーコン,●豚肉	米油,★バター,★小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,トマトジュース	25.0 g	ツナ缶 大豆 大麦 バター 小麦粉
			カントリーポテト		揚げ油,じゃがいも,でんぷん		25.3 g	
						1.9 g		
15 火		○	栗入り五目おこわ	鶏肉,油揚げ	米,もち米,こんにゃく,砂糖,栗	ごぼう,干し椎茸,にんじん	654 kcal	
			銀だらの西京焼き	★ぎんだら			25.8 g	ぎんだら
			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,こまつな	23.6 g	
			菊花みかん			みかん	2.6 g	
16 水		○	塩ラーメン	鶏肉	★中華めん,米油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,コーン,★もやし,ねぎ,こまつな	603 kcal	
			後期のみプラス：ゆで卵	★ゆで卵			20.3 g	ゆで卵 大豆 中華めん もやし
			さつまいもと大豆フラワーチップス	★大豆	揚げ油,さつまいも,でんぷん,砂糖,はちみつ	レモン	18.8 g	
			ぶどう			ぶどう	2.3 g	
17 木		○	パプリカライスホワイトソースかけ	鶏肉,★調理用牛乳,★粉チーズ,★あさり	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	633 kcal	調理用牛乳 粉チーズ あさり ちりめんじゃこ 大麦 バター 小麦粉
			じゃことひじきのピリッとサラダ	★ちりめんじゃこ,干しひじき	米油,砂糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	20.2 g	
			なし			なし	22.8 g	
						2.0 g		
18 金		○	麦ごはん		米,★大麦		601 kcal	
			煮干しふりかけ	★煮干し	揚げ油,砂糖,★白ごま		24.0 g	煮干し 大豆 大麦 揚げ油 白ごま もやし
			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	16.0 g	
			きつね和え	油揚げ	砂糖	キャベツ,★もやし,こまつな,レモン	1.9 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0.8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6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)
19 土	前期のみ あり	○	大豆入りドライカレー	●豚肉,★大豆	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	607 kcal	大豆 大麦 小麦粉 もやし パイン缶 黄桃缶
			レモンサラダ		米油,砂糖	キャベツ,★もやし,こまつな,コーン,玉葱,レモン	20.6 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	16.9 g	
21 月	後期のみ あり	○	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,さやいんげん	692 kcal	かまぼこ たまご 大麦 もやし えだまめ
			いそ和え	のり		こまつな,★もやし,コーン	29.5 g	
			ずんだもち		白玉粉,上新粉,砂糖	★えだまめ	20.7 g	
22 火		○	麦ごはん		米,★大麦		601 kcal	大麦 白ごま
			生揚げの家常炒め	生揚げ,●豚肉	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,だけのこと,干し椎茸	23.5 g	
			切干と野菜のごま酢和え		★白ごま,砂糖	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり	19.5 g	
			ぶどう			ぶどう	1.3 g	
23 水		○	ごまみそうどん	鶏肉,油揚げ	★うどん,★白ごま	にんじん,だいこん,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ,こまつな	573 kcal	にぎす うどん 白ごま 揚げ油 (魚) 小麦粉
			にぎすの天ぷら	★にぎす	★揚げ油,★小麦粉		28.7 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	22.2 g	
24 木		○	コーンピラフ	鶏肉	米,★大麦,★バター,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン	600 kcal	たまご 調理用牛乳 大麦 バター マカロニ
			スパニッシュオムレツ	●ベーコン,★たまご,★調理用牛乳	米油,じゃがいも	玉葱	23.1 g	
			ABCスープ	鶏肉	★マカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	19.7 g	
25 金	1年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		620 kcal	さば 大豆 大麦
			さばのソース煮	★さば	砂糖,でんぷん	しょうが	28.1 g	
			からし酢和え		米油	こまつな,キャベツ,にんじん	18.9 g	
			呉汁	鶏肉,油揚げ,★大豆	こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	2.6 g	
26 土	後期のみ あり	○	大豆入りドライカレー	●豚肉,★大豆	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	607 kcal	大豆 大麦 小麦粉 もやし パイン缶 黄桃缶
			レモンサラダ		米油,砂糖	キャベツ,★もやし,こまつな,コーン,玉葱,レモン	20.6 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	16.9 g	
28 月	前期のみ あり	○	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,さやいんげん	692 kcal	かまぼこ たまご 大麦 もやし えだまめ
			いそ和え	のり		こまつな,★もやし,コーン	29.5 g	
			ずんだもち		白玉粉,上新粉,砂糖	★えだまめ	20.7 g	
29 火		○	吹き寄せおこわ	鶏肉,油揚げ	米,もち米,砂糖,さつまいも	まいたけ,しめじ,にんじん	669 kcal	鮭 揚げ油 (大豆)
			鮭の竜田揚げ	★鮭	★揚げ油(大豆),でんぷん	しょうが	31.1 g	
			白菜ゆず漬け			はくさい,にんじん,ゆず	21.0 g	
			庄内風芋煮汁	●豚肉,油揚げ	こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,長ねぎ	2.5 g	
30 水		○	ブラックカレー	●豚肉,★大豆,干ひじき	米,★大麦,★バター,米油,★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	686 kcal	大豆 大麦 バター 小麦粉 りんご
			かぼちゃのサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	かぼちゃ,玉葱,きゅうり,コーン	21.3 g	
			ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	21.6 g	
31 木	前期のみ 11:25	○	ダイスチーズパン		★ダイスチーズパン		596 kcal	食べるヤクルト ダイスチーズパン マカロニ
			バジルチキンプトフ	●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	25.3 g	
			食べるヤクルト	★●食べるヤクルト			22.1 g	
						2.7 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0.8倍

5・6年生は1.1倍

7～9年生は1.25倍

## 10月は3R推進月間

現在、食品をはじめとした物の値段の上昇が続いています。10月は3R（スリーアール）推進月間です。日常生活で、「リデュース(ゴミを減らす)」、「リユース(くりかえし使う)」、「リサイクル(資源として再利用する)」を意識した生活を心がけましょう。

10月の第2週は「3REコメニュー週間」として、環境にやさしい料理が出ますので、料理から出来るエコ活動を学んでいきましょう！

