

# 令和6年11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<br>血や肉になる       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる            | 緑の仲間<br>体の調子を整える                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | アレルギー<br>(飲用乳除く)   |
|---------|---|----|---------------|----------------------|-----------------------------|--|-------------------------------|--|
| 1<br>金  |   | ○  | さんまのひつまぶし風    | ★さんま                 | 米,★大麦,★揚げ油,でんぷん,砂糖,★白ごま     | しょうが,こねぎ                               | 611 kcal                      | さんま<br>大麦<br>揚げ油<br>(大豆・鮭)<br>白ごま<br>焼きふ<br>もやし                    |
|         |   |    | わさび和え         |                      |                             | ★もやし,キャベツ,にんじん,こまつな                    | 21.3 g                        |  |
|         |   |    | すまし汁          | 豆腐,わかめ               | ★焼きふ                        | にんじん,しめじ,玉葱                            | 23.9 g                        |  |
|         |   |    |               |                      |                             |  | 2.4 g                         |  |
| 5<br>火  |   | ○  | 魯肉飯(台湾風角煮丼)   | ●豚肉,★うすら卵            | 米,★大麦,ごま油,砂糖                | だいこん,たけのこ,にんにく,しょうが,チンゲンツァイ            | 594 kcal                      | うすら卵<br>大麦   |
|         |   |    | 中華風甘酢漬け       |                      | 砂糖,ごま油                      | キャベツ,にんじん,きゅうり                         | 22.0 g                        |  |
|         |   |    | 柿             |                      |                             | 柿                                      | 20.9 g                        |  |
|         |   |    |               |                      |                             |  | 1.6 g                         |  |
| 6<br>水  | 5年生<br>なし                                 | ○  | スパゲティナポリタン    | ●ハム,●ウィンナー,<br>★チーズ  | ★スパゲティ,米油,砂糖                | ピーマン,にんにく,にんじん,玉葱,<br>マッシュルーム缶,ホールトマト缶 | 596 kcal                      | チーズ<br>カルピス<br>調理用牛乳<br>スパゲティ                                      |
|         |   |    | 揚げじゃがサラダ      |                      | 揚げ油,じゃがいも,米油,砂糖             | キャベツ,こまつな,コーン,玉葱                       | 22.0 g                        |  |
|         |   |    | ホワイトゼリー       | 粉寒天,★カルピス,★調理用牛乳     | 砂糖                          | みかん缶                                   | 19.1 g                        |  |
|         |   |    |               |                      |                             |  | 2.0 g                         |  |
| 7<br>木  | 5年生<br>なし<br>前期のみ<br>あり<br>給食試食会<br>(第2回) | ○  | 麦ごはん          |                      | 米,★大麦                       |  | 609 kcal                      | さわら<br>調理用牛乳<br>大麦<br>白ごま  |
|         |   |    | さわらのしょうゆこうじ焼き | ★さわら                 |                             | 長ねぎ                                    | 27.5 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,<br>きゅうり              | 17.9 g                        |  |
|         |   |    | 飛鳥汁           | 鶏肉,油揚げ,★調理用牛乳        | 米油,じゃがいも                    | にんじん,玉葱,だいこん,こまつな                      | 1.9 g                         |  |
| 8<br>金  | 5年生<br>なし                                 | ○  | 黒米入りさつまいもごはん  |                      | 米,黒米,さつまいも                  |  | 622 kcal                      | 大豆<br>ちりめんじゃこ<br>パン粉<br>白ごま<br>もやし                                 |
|         |   |    | 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,だいこん                                | 25.9 g                        |  |
|         |   |    | まごはやさしいサラダ    | ★大豆,★ちりめんじゃこ,<br>わかめ | 揚げ油,じゃがいも,★白ごま,米油,砂糖        | キャベツ,にんじん,こまつな,えのぎ<br>たけ               | 20.3 g                        |  |
|         |   |    | みそ汁           |                      |                             | ★もやし,玉葱                                | 2.3 g                         |  |
| 11<br>月 |   | ○  | 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,グリーンピース                        | 651 kcal                      | たまご<br>大麦<br>揚げ油<br>(大豆)<br>白ごま<br>青りんご                            |
|         |   |    | 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                               | 24.0 g                        |  |
|         |   |    | 青りんご          |                      |                             | ★青りんご                                  | 19.6 g                        |  |
|         |   |    |               |                      |                             |  | 1.7 g                         |  |
| 12<br>火 |   | ○  | 麦ごはん          |                      | 米,★大麦                       |  | 627 kcal                      | さば<br>かつお節<br>大麦<br>小麦粉  |
|         |   |    | さばのみそ煮        | ★さば                  | 砂糖,でんぷん                     | しょうが                                   | 27.4 g                        |  |
|         |   |    | おかか和え         | ★かつお節                |                             | はくさい,にんじん,こまつな                         | 18.2 g                        |  |
|         |   |    | だご汁           | 鶏肉,油揚げ               | 米油,★小麦粉                     | ごぼう,にんじん,だいこん                          | 2.3 g                         |  |
| 13<br>水 |   | ○  | アップルトースト      |                      | ★胚芽食パン,マーガリン,★バター,グラニュー糖    | ★りんご                                   | 604 kcal                      | 胚芽食パン<br>バター<br>マカロニ<br>揚げ油<br>(大豆)<br>りんご                         |
|         |   |    | マカロニポトフ       | ●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                           | 23.3 g                        |  |
|         |   |    | スパイシービーンズ     | ひよこめ                 | ★揚げ油,でんぷん                   |  | 21.8 g                        |  |
|         |   |    |               |                      |                             |  | 2.2 g                         |  |
| 14<br>木 |   | ○  | 麦ごはん          |                      | 米,★大麦                       |  | 655 kcal                      | 大豆<br>大麦   |
|         |   |    | 東十条からし焼き      | ●豚肉,豆腐               | ●ラード,こんにゃく,砂糖               | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ねぎ                   | 27.9 g                        |  |
|         |   |    | きゅうりたくあん和え    |                      |                             | きゅうり,だいこん,たくあん                         | 20.8 g                        |  |
|         |   |    | 黒糖大豆          | ★大豆                  | 黒砂糖,でんぷん                    |  | 1.8 g                         |  |
| 15<br>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                       | 589 kcal                      | 調理用牛乳<br>生クリーム<br>大麦<br>バター<br>食パン                                 |
|         |   |    | コールスローサラダ     |                      | 米油                          | キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱                      | 18.9 g                        |  |
|         |   |    | ポターシュ         | ★調理用牛乳,★生クリーム        | ★バター,じゃがいも,プルプア化米,★食パン      | 玉葱,セロリー,にんじん                           | 19.5 g                        |  |
|         |   |    |               |                      |                             |  | 1.9 g                         |  |
| 18<br>月 |   | ○  | 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                                | 605 kcal                      | たまご<br>ちりめんじゃこ<br>チーズ<br>大麦・小麦粉<br>白ごま<br>揚げ油(大豆)<br>ぎょうざの皮<br>もやし |
|         |   |    | チーズポテトぎょうざ    | ★チーズ                 | ★揚げ油,★ぎょうざの皮,じゃがいも,★小麦粉     |  | 21.4 g                        |  |
|         |   |    | わかめスープ        | 鶏肉,わかめ               | ごま油,★白ごま                    | ★もやし,ねぎ,こまつな                           | 20.4 g                        |  |
|         |   |    |               |                      |                             |  | 2.8 g                         |  |
| 19<br>火 |   | ○  | 麦ごはん          |                      | 米,★大麦                       |  | 688 kcal                      | 大麦<br>白ごま  |
|         |   |    | 肉豆腐           | ●豚肉,豆腐               | 米油,しらたき,砂糖                  | しょうが,だいこん,ねぎ                           | 24.3 g                        |  |
|         |   |    | ごま酢和え         |                      | ★白ごま,砂糖                     | キャベツ,にんじん,こまつな                         | 19.2 g                        |  |
|         |   |    | 焼きいも          |                      | さつまいも                       |  | 2.1 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11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<br>血や肉になる           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | アレルギー<br>(飲用乳除く)  |
|----|----|----|-----------------|--------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|---|
| 20 | 水  | ○  | ☆しょうゆラーメン       | ●豚肉,★なると,★煮干し            | ★中華めん,米油                        | 長ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,<br>玉葱,ねぎ,★もやし,こまつな | 606 kcal                      | なると<br>煮干し<br>ししゃも<br>たまご<br>中華めん<br>揚げ油<br>(大豆・小麦・乳)<br>小麦粉<br>もやし |
|    |    |    | ししゃものもみじ揚げ      | ★ししゃも                    | ★揚げ油,★小麦粉                       | にんじん                                   | 27.6 g                        |   |
|    |    |    | 後期のみプラス: ゆで卵    | ★たまご                     |                                 |  | 21.9 g                        |   |
|    |    |    | 白菜の松前漬け風        | 昆布                       |                                 | はくさい,にんじん,しょうが                         | 3.6 g                         |   |
| 21 | 木  | ○  | 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                        | 603 kcal                      | 大麦<br>白ごま<br>パイン缶<br>黄桃缶<br>りんごジュース                                 |
|    |    |    | みそけんちん汁         | 油揚げ                      | 米油,こんにゃく                        | ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ                      | 22.7 g                        |   |
|    |    |    | 秋色アップルポンチ       | 粉寒天                      | 砂糖                              | みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,★りんごジュース               | 18.0 g                        |   |
|    |    |    |                 |                          |                                 |  | 1.7 g                         |   |
| 22 | 金  | ○  | 五穀おこわ           | あずき                      | 米,もち米,★大麦,もちあわ,もち<br>きび         |  | 602 kcal                      | ほっけ<br>たまご<br>麦みそ<br>大麦<br>もやし                                      |
|    |    |    | ほっけの塩焼き         | ★ほっけ                     |                                 |  | 26.9 g                        |   |
|    |    |    | 後期のみプラス: 厚焼き卵   | ★たまご                     |                                 |  | 19.3 g                        |   |
|    |    |    | 五色和え            |                          | 米油                              | にんじん,こまつな,★もやし,キャベ<br>ツ,コーン            | 2.5 g                         |   |
|    |    |    | 麦みその豚汁          | ●豚肉,★麦みそ                 | 米油,こんにゃく,じゃがいも                  | ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,<br>ねぎ              |                               |   |
| 25 | 月  | ○  | 大豆入り中華おこわ       | 鶏肉,★大豆                   | 米,もち米,ごま油,砂糖                    | 干し椎茸,にんじん,たけのこ                         | 587 kcal                      | 大豆<br>たまご   |
|    |    |    | 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<br>ス               | 23.9 g                        |   |
|    |    |    | ひじきのかき卵汁        | 鶏肉,豆腐,★たまご               | でんぷん                            | にんじん,玉葱,こまつな                           | 16.5 g                        |   |
| 26 | 火  | ○  | 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                                   | 582 kcal                      | ちりめんじゃこ<br>竹輪<br>さつま揚げ<br>うすら卵<br>大麦<br>白ごま<br>ちくわぶ<br>もやし          |
|    |    |    | おでん             | こんぶ,★竹輪,★さつま揚<br>げ,★うすら卵 | こんにゃく,じゃがいも,★ちく<br>わぶ           | だいこん,にんじん                              | 22.0 g                        |   |
|    |    |    | からし和え           |                          | 砂糖                              | キャベツ,にんじん,★もやし                         | 12.1 g                        |   |
|    |    |    | 菊花みかん           |                          |                                 | みかん                                    | 3.3 g                         |   |
| 27 | 水  | ○  | ホキのハニーマスタードサンド  | ★ホキ                      | ★コッペパン,揚げ油,でんぷん,<br>はちみつ,★マヨネーズ |  | 658 kcal                      | ホキ<br>ツナ<br>コッペパン<br>マヨネーズ<br>りんごジュース                               |
|    |    |    | ツナとひよこ豆のトマトシチュー | ●ベーコン,★ツナ,ひよこ<br>まめ      | 米油,砂糖,じゃがいも                     | にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ                      | 28.2 g                        |   |
|    |    |    | りんごゼリー          | 粉寒天                      | 砂糖                              | ★りんごジュース                               | 24.3 g                        |   |
| 28 | 木  | ○  | 中華風菜飯           | ●豚肉                      | 米,★大麦,ごま油                       | にんじん,たけのこ,ねぎ,こまつな                      | 564 kcal                      | 桜えび<br>たまご<br>大麦  |
|    |    |    | 切干大根卵焼き         | ★桜えび,★たまご                | ごま油,米油                          | しょうが,玉葱,切干しだいこん,万能<br>ねぎ               | 24.5 g                        |   |
|    |    |    | サムゲタン風スープ       | 鶏肉                       | アルファ化米                          | 長ねぎ,だいこん,しめじ,ねぎ                        | 18.0 g                        |   |
|    |    |    |                 |                          |                                 |  | 2.3 g                         |   |
| 29 | 金  | ○  | 麦ごはん            |                          | 米,★大麦                           |  | 662 kcal                      | さめ<br>うすら卵<br>大麦<br>揚げ油<br>(魚)                                      |
|    |    |    | サメの甘辛和え         | ★さめ,★うすら卵                | ★揚げ油,でんぷん,じゃがいも,<br>砂糖          | にんにく,しょうが,玉葱                           | 27.1 g                        |   |
|    |    |    | きのこのみぞれ汁        | 油揚げ,●豚肉                  | でんぷん                            | なめこ,エリンギ,にんじん,はくさい,<br>ねぎ,だいこん,こまつな    | 20.9 g                        |   |
| 30 | 土  | ○  | ハヤシライス          | ●豚肉,●豚骨,●デミグラ<br>ソース     | 米,★大麦,米油,★バター,★小麦<br>粉,じゃがいも    | にんにく,玉葱,マッシュルーム缶,に<br>んじん,グリーンピース      | 588 kcal                      | ちりめんじゃこ<br>大麦<br>バター<br>小麦粉<br>白ごま<br>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<br>く,しょうが           | 19.6 g                        |   |
|    |    |    | みかん             |                          |                                 | みかん                                    | 10.3 g                        |   |
|    |    |    |                 |                          |                                 |  | 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0.8倍

5・6年生は1.1倍

7～9年生は1.25倍

## 収穫に感謝していただきましょう!

今年の9～10月は記録的な暑さが続き、秋の訪れが遅くなりましたね。秋はさまざまな食材が採れる季節です。東京に暮らしているとあまり実感が湧きにくいですが、収穫に感謝しておいしくいただきましょう!給食でも、サンマ、さつまいも、きのこなどたくさんの旬の食材をお出ししていきます。

