

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 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 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 大麦 揚げ油 (大豆・鮭) 白ごま 焼きふ 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 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 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 水	5年生 なし	○	スパゲティナポリタン	●ハム,●ウィンナー, ★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, マッシュルーム缶,ホールトマト缶	596 kcal	チーズ カルピス 調理用牛乳 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 木	5年生 なし 前期のみ あり 給食試食会 (第2回)	○	麦ごはん		米,★大麦		609 kcal	さわら 調理用牛乳 大麦 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, 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 金	5年生 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 ちりめんじゃこ パン粉 白ごま 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, 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 たけ	20.3 g	
			みそ汁			★もやし,玉葱	2.3 g	
11 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 大麦 揚げ油 (大豆) 白ごま 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 火		○	麦ごはん		米,★大麦		627 kcal	さば かつお節 大麦 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 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 バター マカロニ 揚げ油 (大豆) 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 木		○	麦ごはん		米,★大麦		655 kcal	大豆 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 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 生クリーム 大麦 バター 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 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 ちりめんじゃこ チーズ 大麦・小麦粉 白ごま 揚げ油(大豆) ぎょうざの皮 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 火		○	麦ごはん		米,★大麦		688 kcal	大麦 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 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	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,玉葱,ねぎ,★もやし,こまつな	606 kcal	なると 煮干し ししゃも たまご 中華めん 揚げ油 (大豆・小麦・乳) 小麦粉 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 白ごま パイン缶 黄桃缶 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	
22	金	○	11/24 和食の日 五穀おこわ	あずき	米,もち米,★大麦,もちあわ,もちきび		602 kcal	ほっけ たまご 麦みそ 大麦 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,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 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 竹輪 さつま揚げ うすら卵 大麦 白ごま ちくわぶ もやし
			おでん	こんぶ,★竹輪,★さつま揚げ,★うすら卵	こんにゃく,じゃがいも,★ちくわぶ	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,はちみつ,★マヨネーズ		658 kcal	ホキ ツナ コッペパン マヨネーズ 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 たまご 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 うすら卵 大麦 揚げ油 (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,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,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,●デミグラスソース	米,★大麦,米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	にんにく,玉葱,マッシュルーム缶,にんじん,グリーンピース	588 kcal	ちりめんじゃこ 大麦 バター 小麦粉 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	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すよう!

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すよう!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。

