

令和6年5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水		○	麦ごはん		米,★大麦		584 kcal	大豆 ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			のりの佃煮	のり	砂糖		21.2 g	
			ごま肉じゃが	★大豆,●豚肉	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖, ★白ごま	玉葱,にんじん,グリーンピース	15.5 g	
			じゃこ和え	★ちりめんじゃこ		キャベツ,にんじん,こまつな	2.0 g	
2木		○	かつおめし	★かつお	米,★大麦,砂糖,★白ごま	しょうが,万能ねぎ	606 kcal	かつお 大麦 白ごま 小麦粉
			いもだんご汁	●豚肉,油揚げ	じゃがいも,でんぷん,こんにゃく	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	23.6 g	
			抹茶ケーキ	豆乳	★小麦粉,砂糖,はちみつ,マカリ,粉糖		15.7 g	
7火		○	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	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	649 kcal	調理用牛乳 粉チーズ ツナ缶 大麦 バター 小麦粉 パイン缶
			ツナとひじきのピリッとサラダ	★ツナ缶,干ひじき	米油,砂糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	20.8 g	
			パイン		米油,砂糖	★パイン缶	22.2 g	
							1.9 g	
8水		○	ミルクパン		★ミルクパン		568 kcal	ミルクパン たら えび いか ヨーグルト
			フイヤベース	●ベーコン,★たら,★えび,★いか	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,ホールトマト缶,キャベツ	24.6 g	
			ヨーグルト	★ヨーグルト			15.8 g	
9木		○	麦ごはん		米,★大麦		656 kcal	大麦 たまご メロン
			生揚げのオイスター炒め	生揚げ,●豚肉	大豆油(揚げ油),じゃがいも,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,たけのこ,干し椎茸,にんじん,玉葱,干し椎茸,クリーム	26.0 g	
			中華風コーンスープ	鶏肉,★たまご	米油,でんぷん	コーン,コーンチンゲンツァイ	21.6 g	
			メロン			★メロン	2.2 g	
10金		○	麦ごはん		米,★大麦		602 kcal	大麦 さば もやし
			さばの香味焼き	★さば		ながねぎ,しょうが	23 g	
			からし和え		砂糖	こまつな,キャベツ,★もやし	23.3 g	
			みそ汁	わかめ		だいこん,えのきたけ,ねぎ	2.4 g	
13月		○	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	590 kcal	ツナ缶 大麦 バター たまご 調理用牛乳 チーズ
			チーズオムレツ	●豚肉,★たまご,★調理用牛乳,★チーズ	米油	玉葱	22 g	
			じゃがいもとベーコンスープ	●ベーコン	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん	21.4 g	
14火		○	四川豆腐丼	●豚肉,押し豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,干し椎茸,にら	677 kcal	大麦
			華風大根きゅうり		ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり	23.7 g	
			米粉のきなこケーキ	きな粉,調製豆乳	砂糖,米油,米粉		23.2 g	
				5. 8年生田植え(埼玉)			2.2 g	
15水		○	煮ほうとう	鶏肉	★ほうとう麺,米油	にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,こまつな	609 kcal	ほうとう麺 小麦粉
			みそポテト		大豆油(揚げ油),じゃがいも,★小麦粉,砂糖		20.6 g	
			ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	15.6 g	
16木	5. 8年生なし	○	麦ごはん		米,★大麦		615 kcal	あじ 大麦 白ごま 白練りごま
			あじのさんが焼き	★あじ,押し豆腐	でんぷん,米油	ねぎ,しょうが,しそ葉,だいこん	29.1 g	
			ごまだれ汁	鶏肉,油揚げ	米油,★白ごま,★白練りごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	18.7 g	
			オレンジ			オレンジ	2.0 g	
17金		○	ナシゴレン(インド 秘風チャーハン)	鶏肉	米,★大麦,米油,砂糖,★ナン粉	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン	592 kcal	調理用牛乳 生クリーム 大麦 ナン粉 白ごま もやし
			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	21.0 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,★もやし,ねぎ,こまつな	19.0 g	
20月		○	麦ごはん		米,★大麦		588 kcal	煮干し 大麦 大豆油(揚げ油) (小麦) 白ごま
			煮干しふりかけ	★煮干し	★大豆油(揚げ油),砂糖,★白ごま		26.4 g	
			肉豆腐	●豚肉,押し豆腐	米油,しらたき,砂糖	しょうが,だいこん,ねぎ	18.0 g	
			からし酢和え		米油	こまつな,キャベツ,にんじん	2.3 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。
※ 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5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)
21	火	○	中華風菜飯	●豚肉	米,★大麦,ごま油	にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツアイ	561 kcal	アレルギー 調理用牛乳 大麦 もやし
			春雨スープ	絹ごし豆腐	はるさめ,ごま油	にんじん,玉葱,干し椎茸,★もやし,こまつな	19.1 g	
			杏仁豆腐	粉寒天,★調理用牛乳	砂糖	みかん缶,レモン汁	13.6 g	
							2.1 g	
22	水	○	レーズンシナモンロール		★ぶどうパン,★バター,砂糖		579 kcal	アレルギー サーモン ぶどうパン バター
			三色ピクルス		砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり	23.6 g	
			サーモンのバジル風ポトフ	●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	18.3 g	
							3.0 g	
23	木	○	麦ごはん		米,★大麦		588 kcal	アレルギー ホキ 大麦 大豆油(揚げ油) (小麦・魚)
			ホキの変わりソース	★ホキ	★大豆油(揚げ油),でんぷん,米油,砂糖	玉葱	23.4 g	
			お浸し			キャベツ,にんじん,こまつな	18.4 g	
			みそ汁	油揚げ	じゃがいも	玉葱	2.0 g	
24	金	○	チキンカレーライス	鶏肉,★粉チーズ	米,★大麦,油,じゃがいも,★バター,★小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ホールトマト缶	650 kcal	アレルギー 粉チーズ 大豆 大麦 バター 小麦粉 メロン
			五目ひじきサラダ	油揚げ,干ひじき,★大豆	米油,砂糖	干し椎茸,にんじん,キャベツ,こまつな	20.9 g	
			メロン			★メロン	20.4 g	
							2.5 g	
			9年生修学旅行(京都・奈良)					
27	月	○	茶飯(奈良)		米		590 kcal	アレルギー さわら 調理用牛乳 もやし
			さわらの西京焼き(京都)	★さわら	砂糖,油		26.7 g	
			水菜のからし和え(京都)		砂糖	にんじん,★もやし,キャベツ	18.0 g	
			飛鳥汁(奈良)	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	2.0 g	
28	火	○	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	625 kcal	アレルギー 大麦 バター パイン缶
			チリコンカン	いんげんまめ,●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,グリーンピース	22.6 g	
			パイン			★パイン缶	17.3 g	
							2.0 g	
29	水	○	みそラーメン	●豚肉	★中華麺,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	564 kcal	アレルギー たまご ヨーグルト 中華麺 もやし 黄桃缶 パイン缶
			煮卵	★たまご			25.4 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★黄桃缶,★パイン缶	19.3 g	
							2.5 g	
30	木	○	麦ごはん		米,★大麦		577 kcal	アレルギー 大麦
			東十条からし焼き	●豚肉,押し豆腐	●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	23.5 g	
			きゅうりたくあん和え			きゅうり,だいこん,たくあん	18.3 g	
							1.8 g	
31	金	○	高野豆腐入り親子丼	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	644 kcal	アレルギー たまご にぎす 大麦 大豆油(揚げ油) (小麦・魚) 白ごま もやし
			にぎすの唐揚げ	★にぎす	★大豆油(揚げ油),でんぷん		32.4 g	
			ごま酢和え		★白ごま,砂糖	キャベツ,★もやし,こまつな	19.8 g	
							2.0 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。
※ 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

5月 給食だよ!

都の北学園では「SDGsな給食」を目指します。



都の北学園では、北区で一番多い1,100食の給食を作っています。そのため、多くの食材や資材を必要としますが、なるべく環境負荷の少ない給食となるよう工夫してまいります。

◆ 学びポケットを活用

- ・ 毎日の給食写真を学びポケットに掲載することで、実物の給食展示を省略して、廃棄される食材を削減します。
- ・ 献立表は学びポケットに掲載し、紙の削減に努めます。

◆ カップ類の削減

- ・ ゼリーはクラスのバットに流して提供し、小皿に盛り付けて食べることで、年間約3万個のカップを削減します。
- ・ カップ類は、なるべく紙製を使用し、不燃ゴミを削減します。