

# 令和6年6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)
3月	○		麦ごはん		米,★大麦		594 kcal	
			ホキの辛子みそ焼き	★ホキ	砂糖,ごま油	にんにく,長ねぎ	27.1 g	ホキ 大麦 もやし
			新じゃがいものそばろ煮	●豚肉	ごま油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース	14.8 g	
			みそ汁	油揚げ,わかめ		★もやし	2.4 g	
4火	○		ゆかりごはん	★ちりめんじゃこ	米,★大麦		586 kcal	
			塩肉じゃが	★大豆,●豚肉	油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,干し椎茸,グリーンピース	22.9 g	ちりめんじゃこ 大豆 いかするめ 大麦 白ごま
			カミカミサラダ	★いかするめ,★ちりめんじゃこ	★白ごま,米油,ごま油,砂糖	ごぼう,だいこん,にんじん,こまつな	15.3 g	
						2.4 g		
5水	○		ガーリックトースト		★胚芽パン,★バター	にんにく	650 kcal	
			ツナとひよこ豆のトマトシチュー	●ベーコン,★ツナ缶,ひよこごまめ	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	22.7 g	ツナ缶 調理用牛乳 加糖練乳 胚芽パン バター パイン缶
			白くまゼリー	★調理用牛乳,★練乳	砂糖,甘納豆(あずき)	★パイン缶	25.4 g	
						2.4 g		
6木	○		五目チャーハン	★たまご,●ハム	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	591 kcal	
			ゆで空豆			そらめめ	21.6 g	たまご 大麦
			トックスープ	鶏肉	トック(韓国のおもち)	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	18.7 g	
						2.6 g		
7金	○		肉みそひじき丼	●豚肉,★大豆,ひじき	米,★大麦,米油,砂糖	しょうが,玉葱,にんじん,さやいんげん,赤ピーマン	597 kcal	
			野菜チップス		揚げ油,じゃがいも	にんじん,ごぼう	19.8 g	大豆 大麦 メロン
			メロン			★メロン	18.6 g	
						0.9 g		
8土	前期なし 後期あり	○	うずら卵入りポークカレー	●豚肉,★チーズ,★うずら卵	米,★大麦,米油,油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,★りんご,ホールトマト缶	629 kcal	チーズ・バター うずらの卵 ちりめんじゃこ 大麦・小麦粉 白ごま りんご もやし パイン缶
			じゃこと小松菜サラダ	★ちりめんじゃこ	米油,砂糖,★白ごま	ごまつな,★もやし,キャベツ,にんにく,しょうが	25.7 g	
			白玉ポンチ		白玉粉,砂糖	★パイン缶,みかん缶	20.7 g	
				入梅			3.0 g	
10月	前期あり 後期なし	○	麦ごはん		米,★大麦		616 kcal	
			いわしの揚げ浸し	★いわし	揚げ油,でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	24.3 g	いわし 大麦 白ごま もやし
			梅しょうゆ和え		砂糖	★もやし,こまつな,にんじん,梅干し	20.0 g	
			赤だしみそ汁	豆腐		玉葱,えのきたけ	2.1 g	
11火	○		ノギ屋のとれめし	鶏肉,★うずら卵	米,★大麦,揚げ油,じゃがいも,ほちみつ,でんぷん	しょうが,玉葱,にんにく,★りんご	586 kcal	
			タンダの山菜汁	●豚肉		にんじん,ごぼう,だいこん,ぜんまい,えのきたけ,ねぎ,こまつな	22.8 g	うずらの卵 大麦 りんご
			美生柑			美生柑	18.4 g	
						1.7 g		
12水	○		魚介のトマトクリームスパゲティ	●ベーコン,★調理用牛乳,★生クリーム,★チーズ,★いか,★えび	★スパゲティ,オリーブ油,★バター	にんにく,玉葱,ホールトマト缶	555 kcal	調理用牛乳 生クリーム チーズ・バター いか えび スパゲティ パイン
			マセドアンサラダ		じゃがいも,米油,砂糖	にんじん,きゅうり,コーン	14.7 g	
			パイン			★パイン	2.2 g	
13木	○		麦ごはん		米,★大麦		564 kcal	
			鮭の照り焼き	★鮭	砂糖,でんぷん	しょうが	19.9 g	鮭 大麦 白ごま もやし
			ごま酢和え		★白ごま,砂糖	キャベツ,★もやし,こまつな	15.4 g	
			みそ汁	豆腐,油揚げ,わかめ		玉葱	1.7 g	
14金	○		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,キャベツ,★もやし,にら	578 kcal	たまご かつお節 ちりめんじゃこ 大麦 もやし パイン缶 黄桃缶
			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	28.1 g	
			みつ豆風フルーツポンチ	赤えんどう豆,粉寒天	砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	9.3 g	
						2.3 g		
17月	ジョア		麦ごはん		米,★大麦		652 kcal	
			かつおのごま揚げ	★かつお	揚げ油,じゃがいも,でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	29.8 g	かつお 大麦 白ごま
			ワンタンスープ	鶏肉	でんぷん,★ワンタンの皮	しょうが,しめじ,玉葱,★もやし,にんじん,こまつな	16.5 g	ワンタンの皮 もやし
						2.4 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6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)
18 火		○	キムたくチャーハン	★たまご,鶏肉	米,★大麦,米油,ごま油	白菜キムチ,にんじん,たくあん,クリンピース	578 kcal	たまご 大麦 パイン缶
			冬瓜五目スープ	鶏肉		にんじん,干し椎茸,長ねぎ,とうがん,こまつな	21.4 g	
			豆乳杏仁豆腐	粉寒天,豆乳	砂糖	★パイン缶,レモン	15.6 g	
							2.6 g	
19 水		○	ハニーレモントースト		★胚芽食パン,マーガリン,★バター,はちみつ,砂糖	レモン	640 kcal	調理用牛乳 胚芽食パン バター 小麦粉
			コーンシチュー	鶏肉,★調理用牛乳	米油,じゃがいも,米油,★バター,★小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン,クリームコーン	22.9 g	
			すいか			すいか	22.3 g	
							2.6 g	
20 木	前期あり 後期なし	○	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	592 kcal	大麦 白ごま ピーチジュース
			けんちん汁	油揚げ,豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	22.9 g	
			ピーチゼリー	粉寒天	砂糖	★ピーチジュース	18.3 g	
							1.7 g	
21 金		○	シシジューシー(沖縄風炊込ごはん)	●豚肉,昆布	米,★大麦,米油		591 kcal	大麦 小麦粉
			イナムドゥチ(沖縄風みそ汁)	●豚肉,生揚げ	こんにゃく	にんじん,だいこん,こまつな	20.0 g	
			ちんすこう		●ラード,砂糖,★小麦粉		18.9 g	
							1.7 g	
24 月		○	ふりかけごはん	★ちりめんじゃこ,あおのり	米,★大麦,★白ごま		563 kcal	ちりめんじゃこ いか 大麦 白ごま
			いかのみそ漬け焼き	★いか		しょうが	26.6 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	16.0 g	
			塩豚汁	●豚肉	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,長ねぎ,こまつな	2.8 g	
25 火		○	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,クリンピース	617 kcal	大豆 ツナ缶 大麦 小麦粉 白ごま もやし
			ツナサラダ	★ツナ缶	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	22.3 g	
			冷凍みかん			冷凍みかん	18.6 g	
							1.6 g	
26 水		○	つけ麺	●豚肉,★煮干し(だし)	★中華めん,米油,砂糖	長ねぎ	598 kcal	煮干し(だし) たまご ししゃも 中華めん もやし
			(煮卵・ゆで野菜)	★たまご		にんじん,★もやし,こまつな	30.6 g	
			ししゃものピリ辛焼き	★ししゃも	砂糖	しょうが,ねぎ	22.9 g	
			みんなで給食				3.4 g	
27 木		○	チンジャオロースー丼	鶏肉,高野豆腐	米,揚げ油,でんぷん,米油,砂糖,ごま油	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,しょうが,玉葱,だけのこ	602 kcal	
			ビーフンスープ	鶏肉	ごま油,ビーフン	干し椎茸,にんじん,だいこん	19.8 g	
			すいか			すいか	17.1 g	
			夏越の雑(なごしのほうえ)				2.0 g	
28 金		○	ちらし寿司	油揚げ,★たまご	米,★大麦,砂糖,米油	干し椎茸,かんぴょう,にんじん	620 kcal	たまご 大麦 小麦粉
			いもだんご汁	鶏肉	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	20.2 g	
			水無月	あすき	★小麦粉,上新粉,砂糖		14.8 g	
							2.4 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

## 6月 給食だよ!

### 読書週間メニュー

6/3～6/14は読書週間です。給食では、前期向け、後期向けに2冊の本にちなんだ料理を提供します。

- \* 6(木)「そらめくんのベッド」⇒ゆでそらめめ
- \* 11(火)「精霊の守り人」⇒ノギ屋のとirimeshi、タンダの山菜汁



### ラッキーにんじん☆リクエスト

月に1～2回、学年に1枚、給食の中に星型に型抜きしたにんじんが入ります。にんじんが入っていた児童・生徒さんは給食のリクエストができます。にんじんが入る当日に当該学年にお知らせしますの探してみましょう!

- 5月・・・6年生(6-2) 済
- 6月・・・3年生、7年生
- 7月・・・5年生
- 9月・・・1年生、4年生
- 10月・・・2年生
- 11月・・・8年生
- 12月・・・9年生

