

令和6年9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 火	○		夏野菜カレー	鶏肉,★チーズ	米,★大麦,米油,油,★バター,★小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,★りんご,ホールトマト缶,かぼちゃ,なす	706 kcal	チーズ 大麦 バター 小麦粉 りんご
			じゃがいもチーズもち	★チーズ,あおのり	じゃがいも,でんぷん,米油		21.3 g	
			冷凍みかん			冷凍みかん	20.7 g	
4 水	○		麦ごはん		米,★大麦		605 kcal	さわら 大麦
			さわらのしょうゆこうじ焼き	★さわら		長ねぎ	26.7 g	
			みそドレサラダ		砂糖,米油	きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン,しょうが	18.6 g	
			けんちん汁	油揚げ,豆腐	米油,こんにゃく,じゃがいも	こぼろ,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.0 g	
5 木	○		鮭と小松菜の和風スパゲティ	●ベーコン,★鮭	★スパゲッティ,米油,ごま油	にんにく,玉葱,しめじ,こまつな	589 kcal	鮭 スパゲッティ
			揚げじゃがサラダ		揚げ油,じゃがいも,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱	25.9 g	
			なし			なし	22.0 g	
6 金	○		☆肉みそひじき丼	●豚肉,★大豆,干ひじき	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	623 kcal	大豆 たまご 調理用牛乳 大麦 黒ごま 黒練りごま 小麦粉 もやし
			黒ごま和え		★黒ごま,★黒練りごま,砂糖	こまつな,★もやし,にんじん,コーン	22.3 g	
			黒糖ふくれ菓子	★たまご,★調理用牛乳	★小麦粉,黒砂糖,★黒ごま		17.3 g	
9 月	○		麦ごはん		米,★大麦		613 kcal	たまご ちりめんじゃこ かつお節 さば 大麦
			たまごぶりかけ	★たまご,★ちりめんじゃこ,★かつお節,あおのり	米油		29.4 g	
			さばの香味焼き	★さば		長ねぎ,しょうが	19.5 g	
			菊花和え			にんじん,はくさい,こまつな,ぎくの花	2.8 g	
			みそ汁	豆腐,油揚げ,わかめ	じゃがいも	玉葱		
10 火	7~9年生 なし	○	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	627 kcal	大豆 大麦 白ごま もやし
			青のりポテト&大豆	★大豆,あおのり	揚げ油,じゃがいも,でんぷん		23.5 g	
			豆乳坦々スープ	●豚肉,調整豆乳	ごま油,★白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,★もやし,きくらげ,しめじ	21.8 g	
11 水	○		ブルスケッタ		★リトワツパツ,オリーブ油	にんにく,ホールトマト缶	589 kcal	ツナ うずら卵 リトワツパツ マカロニ 冷凍りんご
			ニース風サラダ	★ツナ,★うずら卵	米油	キャベツ,こまつな,コーン,玉葱	23.2 g	
			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	22.8 g	
			冷凍りんご			★冷凍りんご	3.0 g	
12 木	○		麦ごはん		米,★大麦		682 kcal	かつお たまご 大麦 揚げ油(大豆) 白ごま
			かつおの黒酢あん	★かつお	★揚げ油,じゃがいも,でんぷん,砂糖,はちみつ,★白ごま	しょうが	29.9 g	
			中華風コーンスープ	鶏肉,★たまご	米油,でんぷん	にんじん,玉葱,干し椎茸,クリームコーン,コーン,チンゲンツアイ	17.7 g	
			ぶどう			巨峰	2.1 g	
13 金	4年生 なし	○	小松菜じゃこピラフ	★ちりめんじゃこ	米,★大麦,★バター,米油	玉葱,コーン,こまつな	601 kcal	ちりめんじゃこ 調理用牛乳 生クリーム 大麦 バター
			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	20.9 g	
			白いんげん豆スープ	●ベーコン,鶏肉,白いんげんまめ	オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ	18.8 g	
17 火	4年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		692 kcal	さんま 大麦 揚げ油(魚・大豆) 白ごま
			さんまの蒲焼き	★さんま	★揚げ油,でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	24.3 g	
			白菜の松前漬け風	昆布		はくさい,にんじん,しょうが	24.8 g	
			月見だんご汁	鶏肉,豆腐	米油,白玉粉	にんじん,だいこん,長ねぎ,かぼちゃ,こまつな	2.3 g	
18 水	○		ジャーシャー麺	●豚肉,★大豆	米油,★中華めん,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,たけのこ,干し椎茸,★もやし,チンゲンサイ	630 kcal	大豆 たまご ヨーグルト 中華めん もやし パイン缶 黄桃缶
			かき卵スープ	豆腐,★たまご	でんぷん	玉葱,にんじん,しめじ,こまつな	27.0 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	19.5 g	
19 木	給食 試食会 5・8年生 なし	○	麦ごはん		米,★大麦		626 kcal	かつお節 ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			鶏肉のねぎ塩ダレ	鶏肉	米油,★白ごま	しょうが,ねぎ	25.9 g	
			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,キャベツ	23.3 g	
			ごまだれ汁	鶏肉,油揚げ	米油,★白ごま	こぼろ,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	2.2 g	

★アレルギー対応食材、●宗教対応食材

☆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9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 金	○		えびめし	★えび,★たまご	米,★大麦,★バター,米油,★●デミグラスソース	にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	613 kcal	えび たまご ちりめんじゃこ 大麦 バター デミグラスソース 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	21.8 g	
			米粉のきなこケーキ	きな粉,調製豆乳	砂糖,米油		19.2 g	
24 火	○		高野豆腐のカレー煮丼	鶏肉,高野豆腐,★大豆,油揚げ	米,★大麦,米油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース	626 kcal	大豆 ししゃも 大麦 白ごま たまご
			ししゃもの照り焼き	★ししゃも	★白ごま		25.9 g	
			後期のみプラス:厚焼き卵		★たまご		23.3 g	
			じゃがいも中華和え		じゃがいも,米油,砂糖	きゅうり,コーン,にんにく,しょうが	2.2 g	
25 水	○		☆きなこ揚げパン	きな粉	揚げ油,★コッパン,砂糖		630 kcal	大豆 コッパン
			本格ボルシチ	●豚肉	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,ピーツ,キャベツ	23.9 g	
			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	25.4 g	
26 木	○		かき卵うどん	鶏肉,油揚げ,★たまご	★うどん,砂糖,でんぷん	干し椎茸,にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな	618 kcal	たまご うどん 白ごま
			キャベツのレモン漬		★白ごま	キャベツ,きゅうり,レモン	28.2 g	
			あんもち	豆腐,あずき	白玉粉,上新粉,砂糖		15.8 g	
							2.3 g	
27 金	○		ガーリックライス		米,★大麦,米油	にんにく	588 kcal	サーモン 調理用牛乳 大麦 小麦粉
			サーモンのソテーラタトユソース	★サーモン	★小麦粉,オリーブ油,揚げ油	にんにく,玉葱,ホールトマト缶,かぼちゃ,なす,ズッキーニ	26.0 g	
			野菜のミルクスープ	●ベーコン,★調理用牛乳	オリーブ油	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,はくさい,マッシュルーム缶,こまつな	17.4 g	
			マスカット			マスカット	1.8 g	
30 月	○		ガパオライス	鶏肉,高野豆腐,★たまご	米,★大麦,米油,砂糖,★ナンプラー	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,玉葱	636 kcal	たまご 大麦 ナンプラー もやし パイン缶 黄桃缶
			ガドガドサラダ	生揚げ	砂糖	キャベツ,にんじん,★もやし,さやいんげん,玉葱,しょうが,にんにく	25.2 g	
			タピオカ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	19.1 g	
							1.6 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

9月 給食だよ!

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!

