



令和7年 9月分献立表

(給食実施回数 18回)

北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

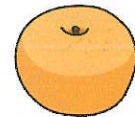
日 (曜)	献立	使用する食品名	アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	献立	主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他
3 (水)	肉丼 肉丼(具)	豚肉	米 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 干し椎茸 グリンピース	醤油 日本酒
	牛乳 みそキムチスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
4 (木)	ナン 牛乳 ドライカレー	ナン 牛乳 豚肉	ナン 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト 枝豆	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース 塩 胡椒 スープストック ウスターソース
	野菜スープ 梨	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ	スープストック 塩 胡椒
5 (金)	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 大豆の燗煮	牛乳 さば 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ かつお節	米 砂糖 米油		塩 日本酒 醤油
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ みそ	じゃが芋	ねぎ	だし(かつお さば いわし)
8 (月)	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め ワンタンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉 なんと	米 ごま油 春雨 片栗粉 砂糖	椎茸 人参 なら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック
9 (火)	鶏南蛮うどん うどん(汁)	鶏肉 わかめ 油揚げ	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん
	牛乳 みそポテト	牛乳 みそ おから	牛乳 じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん
10 (水)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き トックススープ	豚肉 牛乳 鶏肉 あさり なんと	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし
11 (木)	バターロール 牛乳 彩り野菜とソーセージの煮物 チーズポタージュ	牛乳 ウインナー 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	バターロール マカロニ オリーブ油	人参 なす ビーマン スズキーニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒
12 (金)	小松菜 豚みそ丼 牛乳 じゃが芋のチゲスープ	麦ご飯 豚みそ(具) 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし コチュジャン 醤油
16 (火)	ガーリックピラフ 牛乳 コロケ キャベツとウインナーのスープ	豚肉 牛乳 コロケ 菜種油 ウインナー	米 米油 バター 米油	にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒
17 (水)	ご飯 牛乳 豚肉とかぼちゃの炒め物 塩こうじ鶏のスタミナスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉
18 (木)	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ北本葱ソース ツナと白滝のカレー炒め さつま芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 まぐろ油揚げ	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ねぎ 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん にんにく	日本酒 醤油 りんご酢 カレー粉 スープストック 醤油
19 (金)	ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	麦ご飯 ハヤシ 牛乳 豚肉 チーズ	米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく 枝豆	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシルウ
22 (月)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 糸こんにゃく 豆腐の五目スープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 米油 ごま油 片栗粉	えのき茸 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく 人参 ねぎ なら 干し椎茸	日本酒 醤油 醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油

24 (水)	こぎつねご飯 牛乳 メンチカツ 豚汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 メンチカツ 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 砂糖 米油 菜種油 じゃが芋 米油	人参 絹さや 大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	日本酒 塩 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳	712	28.4
25 (木)	はちみつパン 牛乳 ボークビーンズ クリームシチュー	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ トマト 人参 玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 小麦 小麦 乳	646	27.9
26 (金)	マーボー丼 牛乳 春雨スープ 冷凍みかん	ご飯 マーボー豆腐 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 豚肉	米 砂糖 米油 ごま油 片栗粉 米油 ごま油 春雨	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 人参 ねぎ もやし キャベツ	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦	638	23.1
29 (月)	ご飯 牛乳 鶏肉とさつま芋のうま煮 雷汁	牛乳 牛乳 鶏肉 おから 豆腐 みそ	米 さつま芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	乳 小麦	653	23
30 (火)	坦々豆腐麺 牛乳 揚げしゅうまい 枝豆サラダ 中華ドレッシング	中華麺 ラーメン(汁) 豚肉 豆腐 牛乳 しゅうまい	中華麺 ごま油 片栗粉 菜種油	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 テンメンジャン トウバンジャン 日本酒 りんご酢	小麦 小麦 乳 小麦	635	27.1

9月の平均摂取量						650	25.5
学校給食 摂取基準						エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	650kcal 15.7%

今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・なす・ねぎ」

北本の大地の恵み ～梨・冬瓜～



梨

梨は、7月下旬～9月下旬まで収穫されます。学校の給食では、北本の梨を提供します。

栄養

果糖やリンゴ酸、クエン酸がたっぷりと含まれていて、疲労回復の効果が期待できます。清涼感ある甘さは、糖アルコールの一種のソルビトールによるもので整腸作用があります。そのほか、たんぱく質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます。

選び方

皮にハリがあり重みがあるもの。軸がしっかりしていてお尻がふっくらしているものが多いといわれます。食べごろになると皮の斑点が減ります。

北本市で栽培されている品種

こうすい さいさよく ほうすい にいたか あきづき しんこう
幸水、彩玉、豊水、新高、秋月、新興 など



冬瓜

冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。95%が水分で、さっぱりとした味が夏にぴったりです。平安時代の書物にも書かれるほど、古くから親しまれてきた野菜です。

栄養

余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみの解消や高血圧に効果があります。さらに、肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

選び方

ずっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサインです。カットされているものは、果肉が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

だいまるとうがん
ミニ冬瓜、姫冬瓜、大丸冬瓜 など

<参考>
・北本市HP
・JAグループHP



○印は、箸を持ってくる日です。都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。

アレルギー表示義務8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会



9がつもいっつけひょう



月	火	水	木	金
 月	 火	 水	 木	 金
3 にくどん	4 にくどん	5 にくどん	6 にくどん	7 にくどん
8 にくどん	9 にくどん	10 にくどん	11 にくどん	12 にくどん
13 にくどん	14 にくどん	15 にくどん	16 にくどん	17 にくどん
18 にくどん	19 にくどん	20 にくどん	21 にくどん	22 にくどん
23 にくどん	24 にくどん	25 にくどん	26 にくどん	27 にくどん
28 にくどん	29 にくどん	30 にくどん	31 にくどん	32 にくどん
2学期がはじまりましたね。残さず食べて、元気にすごしましょう。				