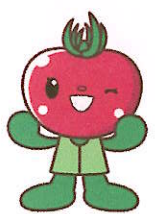


毎月19日は 食育の日 令和7年 5月分献立表 北本市教育委員会 北本市立中丸小学校 (給食実施回数 20回)												638	25.8	○											
日(曜)		使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)																
1 (木)	献立	はちみつパン		はちみつパン				小麦	657	28.8	21 (水)	ご飯		米		乳									
		牛乳	牛乳					乳			22 (木)	牛乳	牛乳			乳									
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油		醤油 日本酒 ウスターソース りんご酢 カレー粉 ケチャップ		ポークジンジャー				豚肉	砂糖 米油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦									
		野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参			じゃが芋のみそ汁				豆腐 油揚げ わかめ みそ	じゃが芋	ねぎ	だし(かつお さば いわし)										
		コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング				冷凍みかん						みかん											
2 (金)		豆のポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳	710	29.7	23 (金)	ご飯		米			小麦									
		鶏ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	干し椎茸 筍 人参 枝豆	和風だし 醤油 塩 日本酒	小麦				26 (月)	牛乳	牛乳			乳									
		牛乳	牛乳				乳				牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳									
		あじフライ	あじフライ	菜種油			小麦				鶏肉とアスパラガスのみそ炒め	鶏肉 みそ	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	筍 人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒										
		けんちん汁	鶏肉 豆腐	米油	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩	小麦				春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦									
7 (水)		かしわもち		かしわもち					629	28.5	27 (火)	ご飯		米			乳								
		牛乳	牛乳				乳	牛乳				牛乳				乳									
		ホイコーロー	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 生姜 もやし	日本酒 テンメンジャン 醤油	小麦	春巻き					春巻き 菜種油			小麦									
		ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン 米油 ごま油	人参 ほうれん草 ねぎ もやし 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	華風コーンスープ				ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵									
		8 (木)		バターロール		バターロール						小麦 乳	617	29.8	28 (水)	ひじき豆ごはん	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 枝豆 こんにゃく	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦				
牛乳				牛乳				乳	牛乳	牛乳							乳								
鶏肉のクリーム煮				鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	こんにゃく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース				醤油 みりん 日本酒	小麦								
レンズ豆のスープ				豚肉 ベーコン レンズ豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく 人参 トマト	スープストック 塩 胡椒		キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ				だし(かつお さば いわし)									
9 (金)				ご飯		米					601	28.9			29 (木)	黒パン		黒パン			小麦				
		牛乳	牛乳				乳	牛乳	牛乳							乳									
		山賊揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油			玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ワイン		小麦 乳									
		五目煮豆	大豆 鶏肉 昆布 さつま揚げ	砂糖 米油	人参 干し椎茸 ごぼう こんにゃく	日本酒 醤油	小麦	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油			玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン											
		そばろ汁	豚肉	じゃが芋 米油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	醤油 日本酒 スープストック カレー粉 塩 胡椒	小麦	612	26.9	30 (金)			ハヤシライス	麦ご飯 ハヤシ	豚肉	米 大麦	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシシレーク	小麦						
12 (月)		豆腐の そばろ井	豆腐のそばろ井 (具)	豆腐 鶏肉	砂糖 片栗粉 米油	小松菜 人参 生姜	小麦				牛乳	牛乳				乳									
		牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳				乳									
		トマト			トマト						フルーツポンチ			桃(缶) バイン(缶) りんご(缶) マスカットゼリー ぶどうゼリー りんごジュース レモン汁											
		豚汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)					今月の北本産野菜の使用予定 「トマト」		5月の平均摂取量		650	27.0 16.6%									
13 (火)		鶏南蛮うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	641	23.8		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										
		鶏南蛮うどん	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	小麦																		
		牛乳	牛乳				乳																		
		みそポテト	みそ おから	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん	小麦																		
		キムチチャーハン	豚肉	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	小麦																		
14 (水)		牛乳	牛乳				乳	648	26.8	20 (火)	栄養		選び方		収穫後に時間が経っているものは、 ヘタが乾いていたり、黒ずんだりし ています。実の色づきがよく、身が 締まったものを選びましょう。										
		揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦																		
		豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ なら 干し椎茸	塩 胡椒 醤油	小麦 卵																		
		子供パン		子供パン			小麦																		
		牛乳	牛乳				乳																		
15 (木)		ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参	中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース	小麦	683	27.1	16 (金)	北本市で栽培されている品種		<参考> ・北本市HP ・広報きたもと2018年6月号 ・からだにいい野菜の便利帳(高橋書店)		ももたろう ろくさんまる れいよう 桃太郎、630、サンロード、麗容、アイコ など										
		アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参																				
		ごまドレッシング		ごまドレッシング																					
		コーンポタージュ	ベーコン チーズ 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳																		
		北本トマト	麦ご飯	米 大麦																					
16 (金)		カレーライス	北本トマトカレー	豚肉	米油 小麦粉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご	小麦 乳	659	24.6																
		牛乳	牛乳				乳																		
		野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒																			
		切り干し大根の		米																					
		スタミナ丼	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 ねぎ なら にんにく 人参	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦																		
19 (月)		牛乳	牛乳				乳	695	24.6	20 (火)	献立担当		北本市学校栄養士会												
		みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)																			
		狭山茶蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 チョコチップ		狭山茶	小麦 乳																		
		ミートライス	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく	デミグラスソース ケチャップ 醤油 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦																		
		牛乳	牛乳				乳																		
20 (火)		チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦	676	27.4																
		青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ 青梗菜 しめじ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳																		
○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													





5がつもいっつけひょう



月

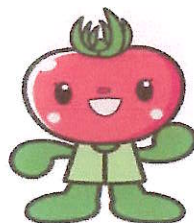
火

水

木

金

にち けつ にち きん きたもとし
12日(月)と16日(金)は北本市で
とれたトマトがでるよ。



5



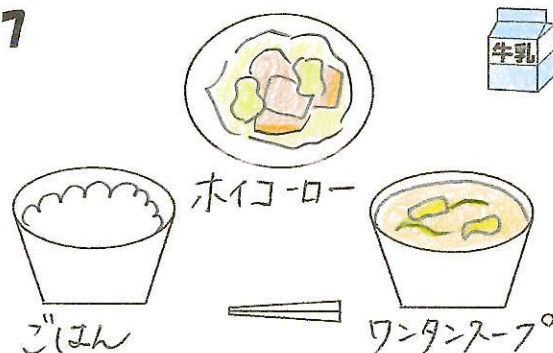
こどものひ

6

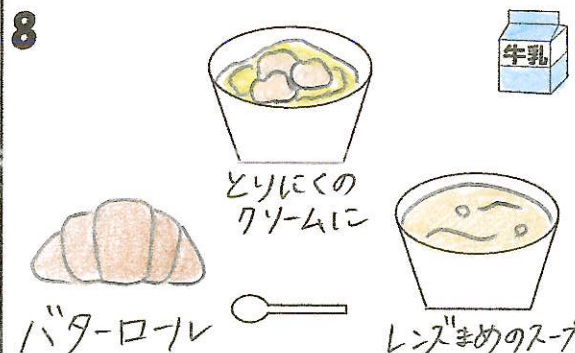
ふりかえ
きゅうじつ



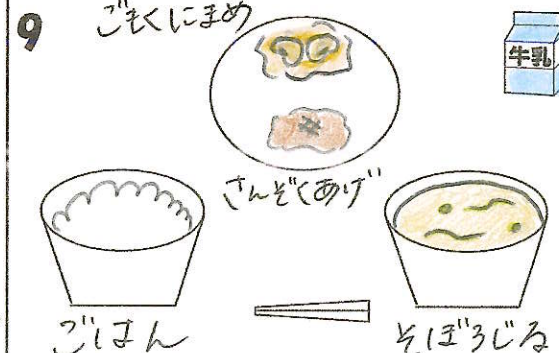
7



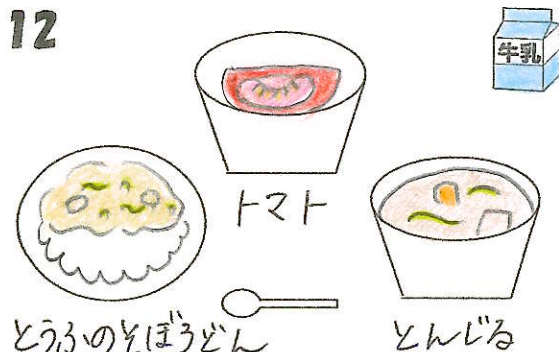
8



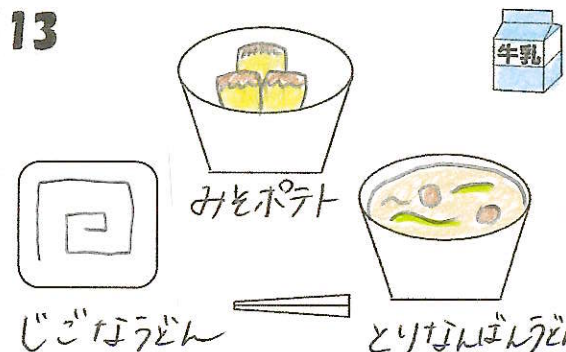
9



12



13



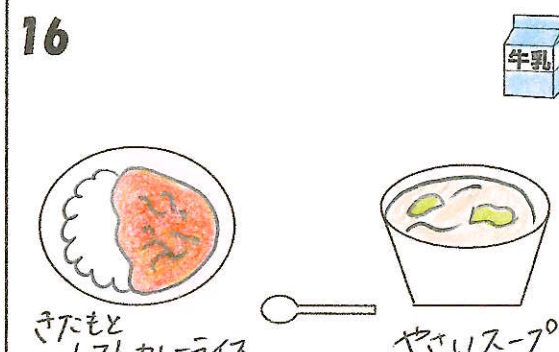
14



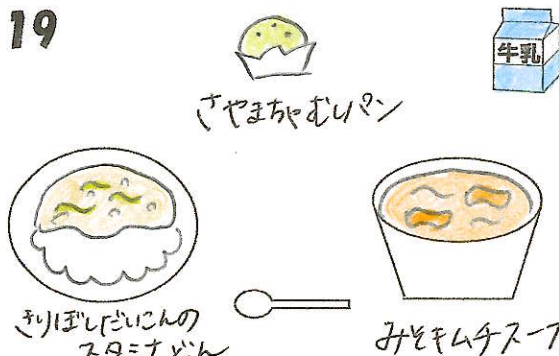
15



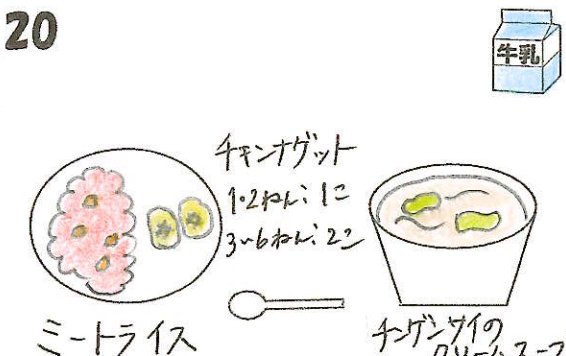
16



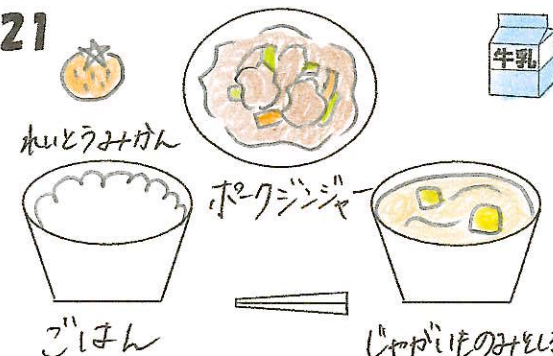
19



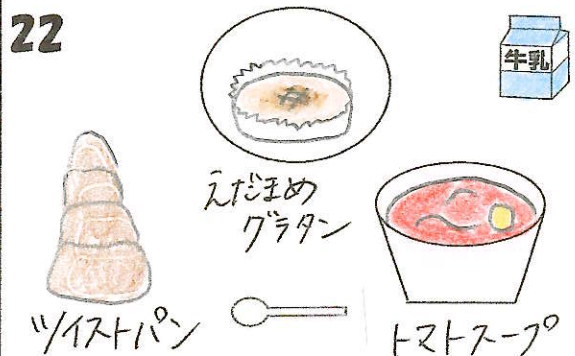
20



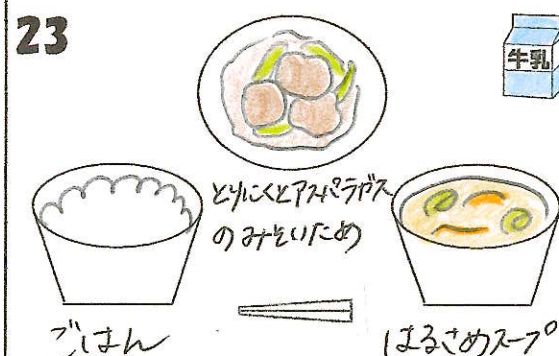
21



22



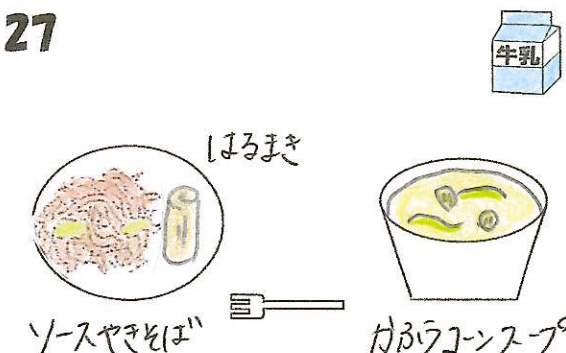
23



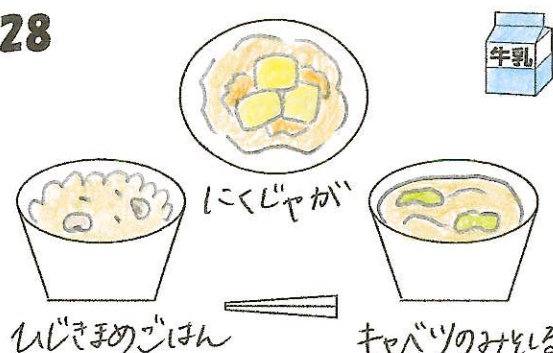
26



27



28



29



30

