



令和7年 6月分献立表

(給食実施回数 21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)		
		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					
2 (月)	ご飯		米				611	22.7	18 (水)	ご飯
	牛乳	牛乳				乳				牛乳
	酢豚	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ 枝豆	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦				さばの竜田揚げ
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				干びょうの炒り煮
3 (火)	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒	小麦 乳	587	19.6	19 (木)	トマトスパゲッティ
	牛乳	牛乳				乳				牛乳
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆						チキンナゲット
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦				野菜スープ
4 (水)	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	613	27.8	20 (金)	五目ご飯
	ご飯		米			乳				牛乳
	牛乳	牛乳				乳				チキンナゲット
	たらの南蛮漬	たら	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油	小麦				豚肉
5 (木)	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦	626	22.1	23 (月)	麦ご飯
	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	だし(かつお さば いわし) トウバンジャン	小麦				ガバオ
	セルフ					乳				豚肉 大豆
	チリコンカンドッグ	チリコンカン	豚肉 金時豆 ひよこ豆 米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース 胡椒 カレー粉 チリパウダー	小麦				米 大麦
6 (金)	牛乳	牛乳				乳	641	27.4	24 (火)	和風ドレッシング
	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー 人参						鶏肉 鶏肉
	ごまドレッシング		ごまドレッシング							米 砂糖 米油
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター チーズ	玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳				鶏肉 豆腐
9 (月)	ご飯		米			乳	624	28.5	25 (水)	子どもパン
	牛乳	牛乳				乳				牛乳
	鶏肉ときこのがりバタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 バター	しめじ えのき茸 エリンギ 生姜 玉ねぎ にんにく	日本酒 塩 胡椒 醤油 オイスターソース	小麦 乳				揚げなすのトマト煮
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				ポタージュ
10 (火)	ご飯		米			乳	613	26.4	26 (木)	和風ドレッシング
	牛乳	牛乳				乳				豚肉
	鶏肉ときこのがりバタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 バター	しめじ えのき茸 エリンギ 生姜 玉ねぎ にんにく	日本酒 塩 胡椒 醤油 オイスターソース	小麦 乳				牛乳
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				春巻き
11 (水)	ご飯		米			乳	624	28.5	27 (金)	豆腐の五目スープ
	牛乳	牛乳				乳				鶏肉 豆腐
	マーボー厚揚げ	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦				米 砂糖 ごま油
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油 米油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				鶏肉 鶏肉
12 (木)	コーン		中華麺			小麦	669	22.8	28 (月)	子どもパン
	みそラーメン	みそラーメン(汁)	豚肉 なんと みそ	ごま油 米油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒				牛乳
	牛乳	牛乳				乳				豚肉
	揚げしゅうまい	しゅうまい				小麦				菜種油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 米油
13 (金)	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参			674	26.4	29 (火)	揚げなすのトマト煮
	中華ドレッシング		中華ドレッシング							ポタージュ
	豚ごぼうご飯	豚肉 昆布	米 砂糖 米油	ごぼう 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦				和風ドレッシング
	牛乳	牛乳				乳				豚肉
14 (土)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦	680	24.1	30 (月)	揚げなすのトマト煮
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)					ポタージュ
	はちみつパン		はちみつパン			小麦				和風ドレッシング
	牛乳	牛乳				乳				豚肉
15 (日)	ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン		665	22.1	16 (月)	子どもパン
	粉ふき芋		じゃが芋 米油	バセリ	塩 胡椒					牛乳
	チーズポタージュ	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	玉ねぎ バセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳				豚肉
	ドライ		米 大麦							菜種油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 米油
16 (火)	カレーライス	豚肉	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン グリンピース 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ワイン 塩 胡椒 スープストック	小麦	680	29.5	17 (水)	揚げなすのトマト煮
	牛乳	牛乳				乳				ポタージュ
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし みかん	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦				和風ドレッシング
	冷凍みかん									豚肉
17 (木)	切り干し大根の スタミナ丼	豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 にら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	680	29.5	18 (金)	揚げなすのトマト煮
	牛乳	牛乳				乳				ポタージュ
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ ごぼう キムチ	コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦				和風ドレッシング
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー						豚肉
18 (土)	ご飯		米			乳	680	29.5	19 (日)	揚げなすのトマト煮
	牛乳	牛乳				乳				ポタージュ
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック	小麦				和風ドレッシング
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック					豚肉

北本の大地の恵み ～じゃが芋～

じゃが芋は年間をととして食べられる野菜ですが、旬は初夏と秋です。特に初夏のじゃが芋は「新じゃが」といわれ、皮がうすく、丸ごと食べることができます。北本市では、5月下旬から7月上旬に収穫されています。

栄養

エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。
また、ビタミン類やカリウムなども比較的多く、特にじゃが芋に含まれるビタミンCは、でんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいのが特長です。

北本市で栽培されている品種

だんしゃく
男爵・キタアカリ・メークイン・とうや・トヨシロ・ホッカイコガネ

選び方

全体がふっくらとした形をしていて、しっかりかたいものを選ぶとよいです。芽が出てしまっているものは、栄養がとられていたため味が落ちます。また、しなびたようなやわらかいものも避けましょう。

じゃが芋は品種によって特徴が異なるため、料理によって品種を使い分けるのがおすすめです。

☆男爵やキタアカリ

煮崩れしやすいため、コロッケやポテトサラダなどに向いています。

☆メークイン

煮崩れにくいいため、肉じゃがやカレー、炒め物などに向いています。

今月の北本産野菜の使用予定

「トマト・キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・人参」



6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと学校給食月間」です。

<参考>キュービー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



6がつもりつけひょう



月	火	水	木	金
2 ごはん すふた はるめスープ	3 ごはん コーサラダ ミネストラスープ	4 ごはん だいずのいとし たろのなまはけ	5 ごはん フロッコリー チリコンカン コーンシチュー	6 ごはん とりにくときこの のがりバタイめ
9 ごはん マーボー あつあつ にくとたまの スープ	10 ごはん やさい フラダ あげしょうまい 1・2ねん：1こ 3〜6ねん：2こ ちゅうがめん コーンおとラーメン	11 ごはん あげしょうまい とまろに ぶたごぼうごはん とうふのみとし	12 ごはん こふきいも ハンバーグ トマトソースがけ はろみパン チーズポタージュ	13 ごはん れいとうみかん ドライカレーライス キャベツと ツインのスープ
16 ごはん ぶどうゼリー ちりほし トマトと じゃがいもの チーズスープ	17 ごはん まめのトマトに どきどきじり	18 ごはん かんぱん いりに まいごのトマトに がみなりじり	19 ごはん チキンナゲット 1・2ねん：1こ 3〜6ねん：2こ トマトスパゲッティ やさいスープ	20 ごはん コロッケ ごもくごはん とんじる
23 ごはん グレービー タルト ガパオライス フォーのスープ	24 ごはん こみかく サラダ メンチカツ じゃがうどん	25 ごはん はるまき ちゅうがに ミネごはん とうふの ゴモスープ	26 ごはん あげしょう トマトに こどもパン ポタージュ	27 ごはん あつあつと ぶたにくの じゃがいため チンゲンサイのスープ
30 ごはん ポーク ジンジャー りきゅうじり	がつ さい くに がつこうきゅうしょくげっかん 6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。 きたもと やさい つか たの 北本市でとれた野菜をたくさん使いますので楽しみにしててくださいね。 「にんじん・トマト・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ」			