



令和7年 10月分献立表

(給食実施回数 20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)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	10月の平均摂取量		650	24.6 15.1%	
		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														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%		
1 (水)	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 昆布 かつお節	米 さつま芋 ごま油	生姜	日本酒 醤油	小麦	638	25.0	ご飯	牛乳	米											
	牛乳	牛乳				乳				牛乳												
	連根の金平 呉汁	豚肉 大豆 油揚げ みそ	砂糖 米油 ごま	人参 連根 こんにゃく 人参 しめじ 小松菜 ねぎ	醤油 日本酒 塩 和風だし だし(かつお さば いわし)	小麦				鶏肉 マーボー白滝	鶏肉 豚肉 みそ	小麦粉 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 米油 片栗粉	生姜 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ねぎ こんにゃく 干し椎茸	日本酒 醤油 日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 胡椒	小麦 小麦							
2 (木)	黒パン		黒パン			小麦	647	20.9	豚汁	豚肉 みそ 豆腐	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)									
	牛乳	牛乳				乳				子供パン		子供パン								小麦		
	ハンバーグケチャップソースがけ	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					鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 塩	小麦 乳							
3 (金)	野菜サラダ						664	27.6	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳								
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦				ご飯	牛乳									乳		
	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー かぼちゃ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳				さんまの蒲焼き 小松菜の ごま和え 野菜 ごまだれ	さんま	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 みりん 日本酒	小麦							
6 (月)	鶏肉ときのこのガリパタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 バター	しめじ エリンギ 玉ねぎ 生姜 にんにく えのき茸	醤油 日本酒 塩 オイスターソース 胡椒	小麦 乳	747	24.2	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒					小麦				
	ワンタンスープ	豚肉 なた	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				ソース焼きそば	豚肉 青のり なた	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒 塩	小麦 乳							
	ご飯		米						乳	牛乳	牛乳									小麦		
7 (火)	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 大豆 みそ	里芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油	小麦	725	25.4	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油							小麦				
	豆腐のみそ汁	油揚げ みそ 豆腐		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)	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 にら 干し椎茸	塩 胡椒 醤油	小麦 卵							
	お月見大福		お月見大福							はちみつパン	牛乳	はちみつパン				小麦						
8 (水)	肉うどん	地粉うどん 肉うどん(汁)	地粉うどん 豚肉 油揚げ	砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩	604	21.3	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳								
	牛乳	牛乳				乳				かぼちゃのクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	菜種油 小麦粉 バター 米油	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳							
	みそポテト	おから みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦				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 マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒	小麦 乳							
9 (木)	枝豆サラダ			キャベツ 人参 枝豆			599	29.1	牛乳	牛乳								乳				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング							コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆									
	切干し大根のご飯		米							ごはんドレッシング												
10 (金)	スタミナ丼	スタミナ丼(具)	豚肉	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 トウバンジャン スープストック	736	26.0	白菜スープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒									
	牛乳	牛乳				乳				カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス	豚肉 豆腐	米 大麦 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし 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 ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦							
	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 とうもろこし にんにく 生姜	スープストック					コンソメスープ	牛乳	ベーコン	米油 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒	小麦						
14 (火)	ツイストパン	ツイストパン				小麦	672	23.1	牛乳	牛乳								乳				
	牛乳	牛乳				乳				根菜ピラフ	鶏肉	米 米油 バター	連根 人参 マッシュルーム ごぼう 枝豆	スープストック 醤油 みりん 胡椒	小麦 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 バター	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					牛乳	牛乳					乳						
15 (水)	コロッケ	コロッケ	コロッケ 菜種油			小麦	629	25.3	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒	小麦								
	ご飯		米							ご飯	牛乳					乳						
	牛乳	牛乳				乳				さばのガーリック焼き	さばのガーリック漬け											
16 (木)	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦	634	21.4	利休汁	油揚げ みそ	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	日本酒 醤油	小麦								
	バターロール		バターロール							牛乳	牛乳					小麦 乳						
	ラザニア	豚肉 おから 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米油 小麦粉 しゅうまい皮 バター	玉ねぎ 人参 にんにく	スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩 胡椒				小麦 乳	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 キャベツ セロリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳							

栄養

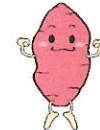
芋類の中でも特に食物繊維が豊富に含まれています。さらに、「ヤラピン」という成分が排便を助け、便秘解消に役立ちます。

選び方

皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの。ずしりと重いものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

ベニベニ
紅あずま・紅はるか
シルクスイート など



今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」

○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

北本の大地の恵み ～さつま芋～

さつま芋の旬は9月から11月の秋です。原産地は中央アメリカで、日本へは400年ほど前の江戸時代に伝わりました。薩摩(今の鹿児島県)でよく栽培され、全国に広がったことから「さつま芋」と呼ばれるようになりました。地域によっては、甘藷(かんしょ)や唐芋(からいも)とも呼ばれています。

(参考)農林水産省HP、日本いも類研究会HP

栄養

芋類の中でも特に食物繊維が豊富に含まれています。さらに、「ヤラピン」という成分が排せつを助け、便秘解消に役立ちます。

選び方

皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの。ずしりと重いものを選びましょう。

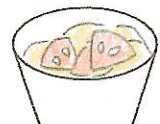
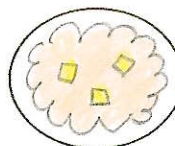
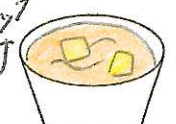
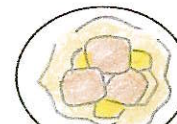
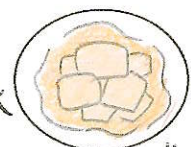
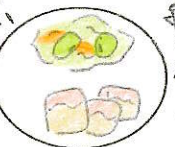
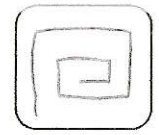
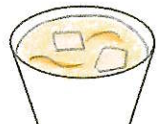
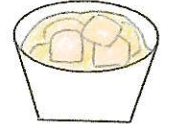
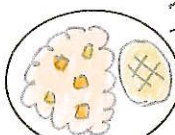
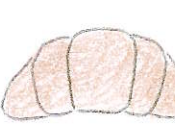
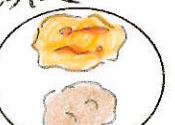
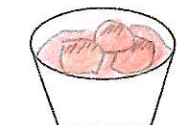
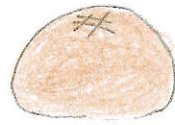
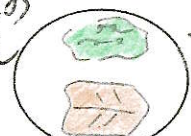
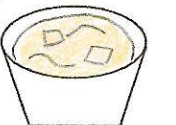
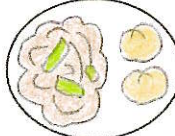
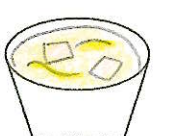
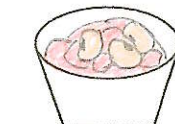
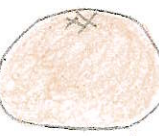
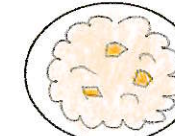
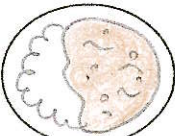
北本市で栽培されている品種

ベニベニ
紅あすま・紅はるか
シルクスイート など



今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」

10がつもいっつけひょう

月	火	水	木	金
		1   れんこんの ぎんぱら  さばいもの[きこ]みかん  ごじる	2 やさいサラダ  たまご ドレッシング  ハンバーグ ソースがけ  くろパン  あさのみかん[きこ]	3   とりにくときこの ガリバナ[きこ]  ごはん  ワンタンスープ
6  おたまけい   さといものきぼろ あんかけ  ごはん  とうふのみをしる	7 えだまめ サラダ  わらう ドレッシング  みそポテト  じごなうどん  にくうどん	8   きりぼし[きこ]の スタミナうどん  どさんこじる	9   とりにくの クリームに  ツイストパン  レンジオノスープ	10   スイートポテトケーキ  ガバオライス  ほろめめスープ
13  スポーツの日	14  コロッケ  しんじょう  トーストスープ	15 じいずのいそに   さばのポロック アサ  ごはん  りきゅうじる	16   ラザニア  バターロール  やさいスープ	17  ハヤシライス  チキンライス  チキンライス
20 ふいかえ きゅうじつ 	21  はるまき  きんちやパン  ちゅうがスープ	22 さーぼーら[きこ]   とりくからあげ  ごはん  とんじる	23   とりにくのトナリ  こどもパン  コンチンダー	24 しゅうがくじ けんしん 
27 こまつほの ごまめ   さんまのかばアサ  ごはん  みそけんちん	28  あじしやうまい いふねに 3-6ねに2こ  ソースでめが  とうふのじごめスープ	29   ポークビーンズ  しりあパン  かぼちゃの クリームスープ	30   ごま ドレッシング  コーンサラダ  はくさいスープ	31  カラフルやさいと とうふのドライカレーライス  コンソメスープ