



令和8年 5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9品目	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			
1 (金)	旬ご飯	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	699	31
	牛乳	牛乳			乳			
	かつおのフライ	かつおフライ	菜種油					
7 (木)	かしわもち		かしわもち			小麦	609	19.8
	黒パン		黒パン			小麦		
	牛乳	牛乳			乳			
8 (金)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油 じゃが芋	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	657	27.1
	ポタージュ	ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	ご飯	牛乳	米			乳		
11 (月)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	椎茸 人参 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	小麦	620	25.8
	ご飯	牛乳	米			乳		
	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 醤油	小麦		
12 (火)	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	634	16.1
	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		
13 (水)	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん	小麦	657	23.6
	トマト			トマト				
	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 (木)	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦	600	21.4
	華風コンソープ	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		
	子供パン		子供パン			小麦		
15 (金)	ハンバーグデミグラスソースかけ	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	648	23.8
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
18 (月)	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	578	27.8
	彩り野菜の中華妻ご飯		米 大麦					
	あんかけご飯	豚肉	ごま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ ビーマン 生姜 筍 にんにく 干し椎茸 枝豆 人参	トウバンジャン 醤油 日本酒 中華だし 塩 オイスターソース	小麦		
19 (火)	牛乳	牛乳				乳	719	26.7
	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	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯	牛乳	米			乳		
20 (水)	さわらの西京焼き	さわら西京漬け				小麦	640	24.2
	凍豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵	米油 砂糖	人参 小松菜	みりん 和風だし 醤油 塩	小麦 卵		
	みそけんちん汁	みそ 鶏肉	米油 里芋	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			
21 (木)	コーンピラフ	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	612	18.9
	牛乳	牛乳				乳		
	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦		
22 (金)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	765	27.6
	ご飯	牛乳	米			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
22 (金)	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 グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦	612	18.9
	ワンタンスープ	豚肉 なんと	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		
	ロールパン		ロールパン			小麦		
22 (金)	枝豆グラタン	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	765	27.6
	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	スープストック 塩 胡椒	小麦		
	ガバオライス	豚肉 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜	トウバンジャン バジル 醤油 オイスターソース	小麦		
22 (金)	牛乳	牛乳				乳	765	27.6
	フォアのスープ	鶏肉	米粉類 ごま油 米油	人参 キャベツ もやし にら	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	狭山茶蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 チョコレート		狭山茶	小麦 乳		

25 (月)	豆腐の そばろ井	豆腐 鶏肉	砂糖 片栗粉 米油		小松菜 人参 生姜 もやし	和風だし 日本酒 醤油 みりん	小麦	663	25.8
	牛乳	牛乳					乳		
	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 みかん	だし(かつお さば いわし)			
26 (火)	冷凍みかん							644	26.3
	ソース焼きそば	豚肉 なんと 青のり	中華麺 米油		もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 焼きそばソース 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳					乳		
27 (水)	春巻き		春巻き 菜種油				小麦	615	26.2
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	米油 ごま油 片栗粉		人参 ねぎ にら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳					乳		
28 (木)	牛乳	牛乳					乳	656	21.6
	ひじき豆ごはん	鶏肉 ひじき 大豆	米 砂糖 米油		人参 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦		
	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		
29 (金)	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ				だし(かつお さば いわし)		683	22.6
	ツイストパン		ツイストパン				小麦		
	牛乳	牛乳					乳		
30 (土)	カボナータ	ウインナー	菜種油 オリーブ油 マカロニ		なす トマト ビーマン にんにく 玉ねぎ	塩 胡椒	小麦	650	24.2 14.9%
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 米油		玉ねぎ とうもろこし パセリ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	北本トマト カレーライス	豚肉	米 大麦 米油 小麦粉		玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご	ウスターソース カレー粉 ワイン スープストック ガラムマサラ 塩 胡椒	小麦		
31 (日)	牛乳	牛乳					乳	650	24.2 14.9%
	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	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ぶどうゼリー								

今月の北本産野菜の使用予定 「トマト キャベツ」

給食で旅する日本 ~福島県~

今月は、福島県の特産品を紹介します。中でも福島市で伝統的に作られている「凍豆腐」と北本市の姉妹都市である会津坂下町の特産品「馬肉」を紹介します。

**しみどうふ
凍豆腐**

阿武隈川が流れ、阿武隈高地の山々に囲まれている福島は、冬は寒く、強い風が吹く地域です。その気候が「凍豆腐」を作るのに適していたため、食文化に根づいていったと言われています。特に福島市の南部で親しまれています。

特徴

スポンジ状になっているため、だしや調味料の含みがよく、歯ごたえがあるのが特徴です。豆腐を凍らせてから戻し、寒風に2週間ほどさらして水分を抜いて作ります。凍豆腐は煮物や和え物、汁物、雑煮など様々な料理に活用されています。そのうちの一つに福島県で生産される「信夫菜(しのぶな)」と共に炒めて、卵でとじた「凍豆腐の卵とじ」という料理があります。

栄養

たんぱく質や鉄、カルシウムが豊富です。特にたんぱく質は一部に「レジスタントプロテイン」を含んでおり、食物繊維に似た働きをします。これにより、血中コレステロールの低下や食後中性脂肪の低下に効果があります。



**ばにく
馬肉**

会津坂下町は、旧宿場町として栄え、多くの馬が荷役や農耕馬として人々の生活に密接に関わっていました。また、馬のせり場があったため、馬肉が食べられるようになったと言われています。

特徴

牛や豚よりも体温が高いため、食中毒の原因となる細菌が繁殖しにくく、衛生管理をしっかり行えば生食が可能です。「ばんげの馬刺し」は、脂身のない赤身の肉に、各店秘伝の「辛みそにんにくだれ」を醤油に溶いて食べるのが特徴です。各店それぞれ味が違うので、味の違いを楽しむことができます。馬刺しの他にも、しゃぶしゃぶやステーキ、肉寿司などの馬肉料理があります。

栄養

低脂肪、低カロリーで高たんぱく食品です。亜鉛や鉄などのミネラルも豊富に含んでいます。



<参考>
会津坂下町 HP、農林水産省 HP
旭松食品 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9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)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いません。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がつもりつけひょう



月	火	水	木	金
	<p>にちか にちもく にちきん 12日(火)と28日(木)と29日(金) <small>きたもとし</small> は北本市でとれたトマトがでるよ。</p>			<p>1 <small>かしわもち</small> <small>かろのフライ</small> <small>たりのこごはん</small> <small>あまじり</small></p>
<p>4 みどりのひ</p>	<p>5 こどものひ</p>	<p>6 ふりかえきゅうじつ</p>	<p>7 <small>くるパン</small> <small>にくだんじのトストに</small> <small>ポタージュ</small> </p>	<p>8 <small>あつあつとろろのこごはん</small> <small>とろろごはん</small> </p>
<p>11 <small>とりにくとアスパラガスのみそ汁</small> <small>ほろやめスープ</small> </p>	<p>12 <small>トスト</small> <small>みそポテト</small> <small>とろろごはん</small> </p>	<p>13 <small>あけびの汁</small> <small>かぶらコンスープ</small> </p>	<p>14 <small>こどもパン</small> <small>トストスープ</small> </p>	<p>15 <small>いぼりやせいのちやうめんがけごはん</small> <small>いとやせのスープ</small> </p>
<p>18 <small>しめじのトマト</small> <small>みそ汁</small> </p>	<p>19 <small>コロッケ</small> <small>クリームシチュー</small> </p>	<p>20 <small>あぶた</small> <small>ワンタンスープ</small> </p>	<p>21 <small>えびめがね</small> <small>やさいスープ</small> </p>	<p>22 <small>たまごめがね</small> <small>フォーのスープ</small> </p>
<p>25 <small>れいどうめがね</small> <small>とろろ</small> </p>	<p>26 <small>ほろやめ</small> <small>とろろのスープ</small> </p>	<p>27 <small>にくじゃが</small> <small>キャベツのみそ汁</small> </p>	<p>28 <small>かぼちゃ</small> <small>コンチャウダー</small> </p>	<p>29 <small>ぶどうゼリー</small> <small>キャベツとトマトのスープ</small> </p>