



# 令和8年 6月分献立表

(給食実施回数 22回)

北本市教育委員会  
北本市立中丸小学校

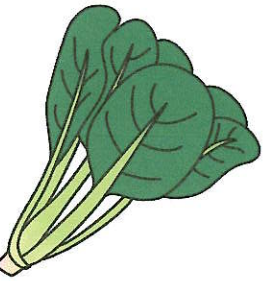
| 日<br>(曜)    | 献立           | 使用する食品名        |                       |                             |                                    | アレルギー表示義務9品目                                       | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | (木)       | 野菜サラダ          |                     |                       |                              | 人参                                |                     | 599  | 19.9 |   |
|-------------|--------------|----------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|----------------|---------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------|------|------|---|
|             |              | 主に体をつくる食品      | 主にエネルギーの<br>もとになる食品   | 主に体の調子を整える食品                | 調味料他                               |                                                    |                 |              |           | コーンクリーミードレッシング | チーズポタージュ            | ベーコン 牛乳 脱脂粉乳<br>チーズ   | コーンクリーミードレッシング               |                                   |                     |      |      |   |
| ○ 1<br>(月)  | ご飯           |                | 米                     |                             |                                    |                                                    | 629             | 24.3         | 19<br>(金) | ハヤシライス         | 麦ご飯<br>ハヤシ          | 豚肉                    | 米 大麦<br>米油                   | 玉ねぎ パセリ とうもろこし                    | スーブストック 塩 胡椒        | 小麦 乳 |      |   |
|             | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             | 乳                                  |                                                    |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | 酢豚           | 豚肉             | じゃが芋 菜種油 砂糖 米油<br>片栗粉 | 生姜 人参 玉ねぎ 枝豆                | 醤油 ケチャップ りんご酢<br>日本酒               | 小麦                                                 |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
| ○ 2<br>(火)  | 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<br>木くらげ     | 中華だし 塩 胡椒 醤油                       | 小麦                                                 | 687             | 26.1         | 22<br>(月) | 牛乳             | 牛乳                  | 豚肉                    | じゃが芋 米油                      | 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ<br>干し椎茸           | スーブストック 塩 胡椒        |      |      |   |
|             | ガーリックピラフ     | 豚肉             | 米 米油                  |                             | 塩 胡椒 醤油 日本酒                        | 小麦                                                 |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             | 乳                                  |                                                    |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
| ○ 3<br>(水)  | コロケ          |                | コロケ 菜種油               |                             |                                    | 小麦                                                 | 674             | 27.8         | 23<br>(火) | マーボー厚揚げ        | 厚揚げ 豚肉 みそ           | 砂糖 片栗粉 米油             |                              | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>ねぎ トマト          | 日本酒 醤油 塩 中華だし<br>胡椒 | 乳    |      |   |
|             | 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           | 玉ねぎ 人参                      | スーブストック 塩 胡椒 ワイン                   | 小麦 乳                                               |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | ご飯           |                | 米                     |                             |                                    | 乳                                                  |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
| ○ 4<br>(木)  | 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<br>エリンギ ビーマン | 日本酒 醤油 みりん                         | 小麦                                                 | 610             | 29.5         | 24<br>(水) | 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<br>干し椎茸            | 中華だし 醤油 塩 胡椒        | 小麦   |      |   |
|             | じゃが芋のチゲスープ   | 豚肉 豆腐 みそ       | じゃが芋 ごま ごま油           | 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ               | だし(かつお さば いわし)<br>コチュジャン 醤油        | 小麦                                                 |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | トマトスパゲッティ    | ベーコン           | スパゲッティ オリーブ油          | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト             | オレガノ ケチャップ 塩 胡椒<br>スーブストック ウスターソース | 小麦                                                 |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
| ○ 5<br>(金)  | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             |                                    | 乳                                                  | 602             | 22.8         | 25<br>(木) | 野菜サラダ          |                     |                       |                              | キャベツ とうもろこし 人参                    |                     | 乳    |      |   |
|             | チキンナゲット      | チキンナゲット        | 菜種油                   |                             |                                    | 乳                                                  |                 |              |           | 和風ドレッシング       |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | 野菜スープ        | 豚肉             | じゃが芋 米油               | 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ<br>干し椎茸     | スーブストック 塩 胡椒                       |                                                    |                 |              |           | ブルーベリーマフィン     | 牛乳 卵                | ホットケーキミックス粉 砂糖<br>バター | ブルーベリー                       |                                   | 小麦 乳 卵              |      |      |   |
| ○ 8<br>(月)  | 小松菜          |                | 米 大麦                  |                             |                                    |                                                    | 661             | 27.6         | 26<br>(金) | 中華炊き込みご飯       | 豚肉                  | 米 砂糖 ごま油              |                              | 筈 人参 枝豆                           | 日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒    | 小麦   |      |   |
|             | 豚みそ丼         | 豚肉 みそ          | 砂糖 片栗粉 ごま ごま油         | 生姜 にんにく 小松菜 人参<br>もやし 干し椎茸  | 日本酒 みりん 醤油 中華だし                    | 小麦                                                 |                 |              |           | 牛乳             | 牛乳                  | 春巻き                   | 菜種油                          |                                   |                     |      |      | 乳 |
|             | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             |                                    | 乳                                                  |                 |              |           | 豆府の五目スープ       | 鶏肉 豆腐               | 片栗粉 ごま油 米油            | 人参 ねぎ たら 干し椎茸                | 中華だし 醤油 塩 胡椒                      | 小麦                  |      |      |   |
| ○ 9<br>(火)  | 春雨スープ        | 豚肉             | 春雨 米油 ごま油             | 人参 ねぎ キャベツ                  | 中華だし 塩 胡椒 醤油                       | 小麦                                                 | 651             | 17.7         | 29<br>(月) | 黒パン            | 牛乳                  |                       |                              |                                   |                     | 小麦   |      |   |
|             | ご飯           |                | 米                     |                             |                                    | 乳                                                  |                 |              |           | 揚げなすのトマト煮      | 豚肉                  | 菜種油 じゃが芋 片栗粉 砂糖<br>米油 | なす トマト ビーマン にんにく<br>生姜       | カレー粉 塩 胡椒 スーブストック                 |                     |      | 乳    |   |
|             | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             |                                    | 乳                                                  |                 |              |           | コーンポタージュ       | ベーコン 牛乳 脱脂粉乳<br>チーズ | 小麦粉 米油                | 玉ねぎ とうもろこし パセリ               | スーブストック 塩 胡椒                      | 小麦 乳                |      |      |   |
| ○ 10<br>(水) | 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<br>トマト いんげん   | 日本酒 ケチャップ スーブストック<br>醤油            | 小麦                                                 | 657             | 22.3         | 30<br>(火) | ご飯             | 牛乳                  |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | キャベツのみそ汁     | 油揚げ みそ         |                       | キャベツ ねぎ                     | だし(かつお さば いわし)                     | 小麦                                                 |                 |              |           | 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 たら にんにく                | 日本酒 醤油 トウバンジャン<br>テンメンジャン スーブストック | 小麦                  |      |      |   |
|             | 坦々麺          | 中華麺<br>ラーメン(汁) | 豚肉 みそ                 | ごま 片栗粉 米油                   | ねぎ もやし たら 人参<br>にんにく 木くらげ          | 中華だし 胡椒 醤油<br>トウバンジャン                              |                 |              |           | 小麦             | 中華スープ               | 豚肉                    | ごま油                          | 人参 ねぎ もやし キャベツ                    | 中華だし 醤油 塩 胡椒        | 小麦   |      |   |
| ○ 11<br>(木) | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             |                                    | 乳                                                  | 625             | 22.4         | 702       | 五目ご飯           | 鶏肉 油揚げ              | 米 砂糖 米油               |                              | 人参 こんにゃく 干し椎茸                     | 醤油 みりん 日本酒 塩        | 小麦   |      |   |
|             | 揚げぎょうざ       | ぎょうざ           | 菜種油                   |                             |                                    | 小麦                                                 |                 |              |           | メンチカツ          | メンチカツ               | 菜種油                   |                              |                                   |                     | 乳    |      |   |
|             | コーンサラダ       |                |                       | キャベツ とうもろこし 枝豆              |                                    |                                                    |                 |              |           | 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<br>にんにく 生姜 | スーブストック                           |                     |      |      |   |
| ○ 12<br>(金) | 中華ドレッシング     |                | 中華ドレッシング              |                             |                                    |                                                    | 657             | 22.3         | 30<br>(火) | 冷浸みかん          |                     |                       |                              | みかん                               |                     |      |      |   |
|             | ご飯           |                | 米                     |                             |                                    | 乳                                                  |                 |              |           | ご飯             | 牛乳                  |                       |                              |                                   |                     |      |      | 乳 |
|             | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             |                                    | 小麦                                                 |                 |              |           | 豚肉とかぼちゃのカレー炒め  | 豚肉                  | じゃが芋 菜種油 砂糖 米油<br>ごま  | かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ<br>いんげん        | 醤油 日本酒 カレー粉                       | 小麦                  |      |      |   |
| ○ 15<br>(月) | 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 たら<br>白菜キムチ      | だし(かつお さば いわし)                     |                                                    | 654             | 24.9         | 644       | 油揚げのみそ汁        | 油揚げ 豆腐 みそ           |                       |                              | キャベツ ねぎ                           | だし(かつお さば いわし)      |      |      |   |
|             | こどもパン        |                | こどもパン                 |                             |                                    | 小麦                                                 |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             |                                    | 乳                                                  |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
| ○ 16<br>(火) | 肉団子のトマト煮     | 肉団子 大豆         | じゃが芋 米油               | 玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ<br>にんにく トマト | ケチャップ ウスターソース 塩<br>スーブストック 胡椒 ワイン  | 小麦 乳                                               | 702             | 21.4         | 644       |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | マカロニのクリームスープ | 鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | マカロニ 小麦粉 米油           | 人参 玉ねぎ                      | スーブストック ワイン 塩 胡椒                   | 小麦 乳                                               |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | ポークカレー       | 麦ご飯<br>ライス     | 豚肉 白いんげん豆             | じゃが芋 小麦粉 米油                 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム<br>生姜 にんにく<br>りんご   | カレー粉 ケチャップ ワイン<br>デミグラスソース 塩 胡椒<br>スーブストック ウスターソース |                 |              |           | 小麦             |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
| ○ 15<br>(月) | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             |                                    | 乳                                                  | 644             | 24.0         | 644       | 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                   | スーブストック 塩 胡椒 醤油     | 小麦   |      |   |
|             | ご飯           |                | 米                     |                             |                                    | 乳                                                  |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             |                                    | 乳                                                  |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
| ○ 16<br>(火) | 和風ハンバーグ      | ハンバーグ          | 砂糖 片栗粉                | 玉ねぎ えのき茸 生姜                 | 日本酒 醤油                             | 小麦                                                 | 654             | 24.9         | 654       | ツナとしらたきのカレー炒め  | まぐろ油漬け              | 米油                    |                              | こんにゃく 人参 いんげん<br>にんにく             | カレー粉 スーブストック 醤油     | 小麦   |      |   |
|             | 豚汁           | 豚肉 みそ          | 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)                     | 小麦                                                 |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | じゃこ梅ご飯       | ちりめんじゃこ        | 米 ごま                  | 梅                           |                                    |                                                    |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
| ○ 16<br>(火) | 牛乳           | 牛乳             |                       |                             |                                    | 乳                                                  | 654             | 24.9         | 654       |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | 揚げじゃが芋のそぼろ煮  | 豚肉             | じゃが芋 菜種油 砂糖 米油        | 人参 生姜 枝豆                    | 醤油 日本酒 みりん                         | 小麦                                                 |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |
|             | 豆腐のみそ汁       | 豆腐 油揚げ わかめ みそ  |                       | キャベツ                        | だし(かつお さば いわし)                     |                                                    |                 |              |           |                |                     |                       |                              |                                   |                     |      |      |   |

給食で旅する日本 ～東京都～

小松菜の歴史は古く、江戸時代までさかのぼります。江戸幕府8代将軍・徳川吉宗が江戸川区の小松川村に鷹狩りに来ました。その時に提供された、すまし汁に入っていた青菜の味を気に入り、地名の「小松川」にちなんで「小松菜」と命名したことが名前の由来とされています。現在でも東京都で多く栽培されています。

栄養

特徴



|              |       |                      |       |
|--------------|-------|----------------------|-------|
| 6月の平均摂取量     |       | 650                  | 24.3  |
| 学校給食<br>摂取基準 | エネルギー | 650kcal              | 15.0% |
|              |       | たんぱく質 摂取エネルギーの13～20% |       |

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。

埼玉県マスコット「コバタン」

## 給食で旅する日本 ～東京都～

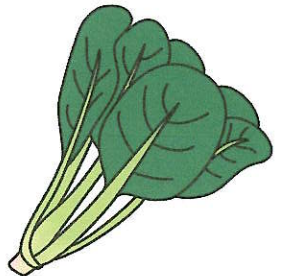
小松菜の歴史は古く、江戸時代までさかのぼります。江戸幕府8代将軍・徳川吉宗が江戸川区の小松川村に鷹狩りに来ました。その時に提供された、すまし汁に入っていた青菜の味を気に入り、地名の「小松川」にちなんで「小松菜」と命名したことが名前の由来とされています。現在でも東京都で多く栽培されています。

### 栄養

疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンC、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。

### 特徴

ハウス栽培で一年中収穫されますが、旬は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。アクが少ないので下茹での必要はなく、様々な料理に幅広く利用できる緑黄色野菜です。



○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。

<参考> JAグループHP 江戸川区役所HP

献立担当 北本市学校栄養士会



# 6がつもいつけひょう



| 月                                             | 火                                                                     | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 木                                                              | 金                                               |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><br>ごはん ずぶた ワンタンスープ               | <b>2</b><br><br>ごはん コロク ガーリックピラフ フリームシチュー                             | <b>3</b><br><br>ごはん ホーワジンジャー ジャガイモのチゲスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4 ★</b><br><br>トマトスパゲッティ チキンナゲット 1-2人: 1人 3-6人: 2人 やまいスープ   | <b>5</b><br><br>ごはん こまつあぶらみとどん はるまめスープ          |
| <b>8 ★</b><br><br>ごはん まめのトマトに キャベツのみそ汁        | <b>9</b><br><br>ごはん コーザラダ あげぎょうで 1-2人: 1人 3-6人: 2人 ちゅうか ドレッシング たんたんめん | <b>10</b><br><br>ごはん あげぎょうで やまいあんかけ みとキムチスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>11</b><br><br>ごはん いくだんこのトマトに マカロニのクリームスープ                   | <b>12</b><br><br>ごはん ホーワカレーライス キャベツとウインナーのスープ   |
| <b>15</b><br><br>ごはん ツタエにのプレートの わるうハンバーグ とんじる | <b>16</b><br><br>ごはん あげぎょうで そぼろに じゃこうめごはん とうかつのみそ汁                    | <b>17</b><br><br>ごはん だいずのいそに さいのうがーリックアキ たらんたんみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>18</b><br><br>ごはん やまいサラダ チリコンカンをはまてたべてね セルフチリコンドッグ チーズポタージュ | <b>19</b><br><br>ごはん ハヤシライス コンソメスープ             |
| <b>22 ★</b><br><br>ごはん アーボーあけが いくとまのすーぽ       | <b>23</b><br><br>ごはん グルソーマフィン わるう ドレッシング やまいサラダ カレーなんばん               | <b>24</b><br><br>ごはん はるまき ちゅうかたきみじごはん とうかつのきんぐスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>25</b><br><br>ごはん あげぎょうで トマトに こんぽたージュ                       | <b>26</b><br><br>ごはん あつあつとぶたにくのじりやういのため ちゅうかスープ |
| <b>29</b><br><br>ごはん れいとらみかん メンチカツ どさんこじり     | <b>30</b><br><br>ごはん ぶたにくとがばちのカレーのため あぶらあげのみそ汁                        | <div data-bbox="1187 1806 1424 2016" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1454 1701 2760 2037" data-label="Text"> <p>             がつ さい くに がつこうきゅうしよくげっかん<br/> <b>6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。</b><br/>             きたもとし やさい つか<br/> <b>★マークの日は北本市でとれた野菜をたくさん使いますのでたのしみにしててくださいね！！</b><br/> <b>「にんじん・トマト・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ」</b> </p> </div> |                                                                |                                                 |