



令和8年10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 19回)

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 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	623	28.8
	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		
	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			
2 (金)	ご飯		米				683	31.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油	小麦		
	マーボー白滝	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 米油	人参 生姜 にんにく ねぎ こんにゃく 干し椎茸	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 胡椒	小麦		
5 (月)	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)		753	27.6
	ガバオライス	小麦ご飯 ガバオ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖		小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
6 (火)	米粉のきなこマフィン	牛乳 きな粉	米粉 砂糖 米油		ベーキングパウダー	乳	686	17.1
	きつねうどん		地粉うどん			小麦		
	きつねうどん(汁)	鶏肉 油揚げ	砂糖	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	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
7 (水)	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油	小麦	621	21.5
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	ご飯		米			乳		
8 (木)	牛乳	牛乳				乳	676	27.5
	さんまの蒲焼き	さんま	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 みりん 日本酒	小麦		
	煮合い	油揚げ	米油 砂糖	蓮根 人参 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく いんげん	醤油 りんご酢 塩 和風だし	小麦		
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 みそ	じゃが芋	小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
9 (金)	子どもパン		子どもパン			小麦	663	27.7
	牛乳	牛乳				乳		
	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 デミグラスソース ワイン	小麦		
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ えのき茸 にんにく パセリ	塩 胡椒			
10 (土)	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	618	24.0
	焼き鳥丼	小麦ご飯 焼き鳥丼(具)	鶏肉 高野豆腐	米 大麦		小麦		
	牛乳	牛乳	さつま芋 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉	ねぎ	胡椒 醤油 みりん	乳		
	みそキムチスープ	豚肉 みそ 豆腐	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)			
11 (日)	秋の香りごはん	鶏肉	米 さつま芋 砂糖 米油 ごま油	人参 しめじ 干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	674	25.8
	牛乳	牛乳				乳		
	蓮根のはさみあげ	蓮根のはさみ揚げ	菜種油					
	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)			
12 (月)	彩り野菜の中華ご飯		米			小麦	628	27.7
	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		
	牛乳	牛乳				乳		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	ごま油	キャベツ エリンギ ねぎ にら にんにく	中華だし 塩 胡椒 塩こうじ 日本酒			
13 (火)	スイーツポテトケーキ	白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま			小麦 乳	661	24.7
	ロールパン		ロールパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	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 にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳		
14 (水)	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	613	20.9
	ハヤシライス	豚肉	米 大麦 米油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム	ハヤシルー デミグラスソース 胡椒 ケチャップ	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	コンソメスープ	ベーコン	米油 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	スープストック 塩 胡椒			

20 (火)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	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	684	23.6
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	ワンタンスープ	豚肉 なんと	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		
21 (水)	ご飯		米				613	20.9
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 枝豆	醤油 りんご酢 日本酒	小麦		
	トックスープ	鶏肉 なんと	ごま油 米油 韓国もち	人参 キャベツ にら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 コチュジャン 醤油	小麦		
22 (木)	黒パン		黒パン			小麦	609	29.6
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	塩 胡椒 醤油 ワイン みりん	小麦		
	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし いんげん				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	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 マッシュルーム グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		

就学時健診

26 (月)	ご飯		米				597	25.3
	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						
	糸こんにゃくのきんぴら	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
27 (火)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	玉ねぎ 人参 もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック		664	25.8
	ソース焼きそば	豚肉 青のり なんと	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		
	揚げぎょうざ	牛乳				乳		
	ほうれん草とコーンのスープ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
28 (水)	かぼちゃクリームもち	ベーコン	じゃが芋 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	中華だし 塩 胡椒		607	24.3
	はちみつパン		はちみつパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
29 (木)	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 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	699	25.6
	根菜ビラフ	鶏肉	米 米油	人参 蓮根 ごぼう 枝豆 マッシュルーム	胡椒 スープストック 醤油 みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
30 (金)	カレーシチュー	豚肉	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	カレー粉 ワイン デミグラスソース ケチャップ スープストック ウスターソース 塩 胡椒	小麦	606	21.2
	切り干し大根の スタミナ丼	小麦ご飯 スタミナ丼(具)	豚肉	米 大麦				
	牛乳	牛乳	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	小麦		
	こしね汁	豚肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦		

給食で旅する日本 ～茨城県～



れんこん

茨城県は、作付面積、出荷量ともに全国一位を誇るれんこんの大産地です。全国の出荷量の内、約半分が茨城県産となっています。県内で生産されるれんこんのほとんどは霞ケ浦の周辺で作られており、土壌が肥え、水温が高いという自然条件がおいしいれんこんを育てています。

〈参考〉茨城県HP

特徴

基本的に芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。



栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいのです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

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。

献立担当 北本市学校栄養士会

10がつもりつけひょう

月	火	水	木	金
			1 ツイストパン とりにくのクリーム トマトスープ ^o	2 マーボ-シウタニ とりのからあげ ^o ごはん とんじる 1・2ねん: 1こ 3-6ねん: 2こ
5 こめこのきなこマフィン ガパオライス はるまめスープ	6 チモンサラダ ^o じもドレッシング ^o じもなうどん ちくわうどん	7 にがい さものがばやし ごはん じゃがいのめし	8 ジヤ-マンポテト ハンバーグ コンポタージュ こんもパン	9 やきとりどん みなみなたスープ
12 スポーツの日	13 れんこんのほし巻き あしのかぐりごはん とうふのめし	14 スイートポテトワッフェ いそぢりやでいのちゅうがあんこりじはん しおこうじどりのスタミナスープ	15 いくだんごのトマトに ローレパン チュンサイのクリームスープ	16 ハヤシライス コンソメスープ
19 ふいかえきゅうじつ	20 きんちや-パン わんたんスープ	21 いくだんごのあまずあんこあげ ごはん とくすーぷ	22 やさいサラダ ^o とりにくのマーレドやき くらipan クリームチーズ	23 しゅうがくじけんしん
26 しちみ さばのかりくぱき ごはん どばんじる	27 かぼちゃクリームもち あげだんご ソースやきそば ほうねんととろろのスープ	28 はちみパン ポークビーンズ はちみパン あしのめし	29 ★カミカミこんだて モンカツ こんべいピラフ カレー-シチュー	30 しりしだりこのスタミナボン こしねじる