



令和7年 11月分献立表

(給食実施回数 16回)

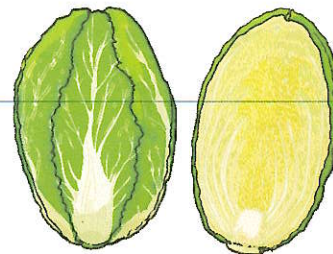
北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

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				
4 (火)	広東麺	中華麺	中華麺			小麦	630	21.0	
	ラーメン(汁)	豚肉 なんと	片栗粉 米油 ごま油	干し椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 筍 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 みりん トウバンジャン	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦			
5 (水)	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし いんげん		乳	601	25.6	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦			
	ふきよせご飯	鶏肉 かつお節	米 大麦 さつま芋 菜種油 砂糖 米油	生姜 干し椎茸 人参 しめじ ごぼう	みりん 醤油 日本酒	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
6 (木)	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 日本酒 塩	小麦	627	22.5	
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ		白菜 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦			
	こどもパン		こどもパン			小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
7 (金)	里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 米油	れんこん 人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 生姜 枝豆 トマト	ケチャップ スープストック 醤油 ウスターソース	小麦	673	21.2	
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 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			
	北本野菜の カレーライス	麦ご飯	豚肉 チーズ	さつま芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 大根 にんにく 生姜 トマト	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
11 (火)	白菜スープ	豚肉 ベーコン	米油	白菜 玉ねぎ 人参 バセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦	580	20.1	
	かてめし	油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 こんにゃく 小松菜	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	ゼリーフライ		ゼリーフライ 菜種油		ウスターソース 中濃ソース みりん	小麦			
12 (水)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦	653	33.2	
	ツイストパン		ツイストパン			小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	ボークビーンズ	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 와인	小麦			
13 (木)	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 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 와인	小麦 乳	656	31.9	
	ご飯		米			乳			
	牛乳	牛乳				小麦			
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦			
17 (月)	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	621	23.8	
	ご飯		米			乳			
	牛乳	牛乳				小麦			
	鶏の唐揚げ北本ねぎソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ ねぎ	日本酒 りんご酢 醤油	小麦			
18 (火)	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 いんげん にんにく 人参	カレー粉 スープストック 醤油	小麦	607	26.7	
	大根のみそ汁	みそ わかめ	じゃが芋	白菜 大根 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦			
	肉みそうどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦			
	牛乳	牛乳				小麦			
19 (水)	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 煮干し	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖	生姜 にんにく 人参 もやし ねぎ 干し椎茸 グリンピース	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん トウバンジャン	乳	733	25.4	
	りんご					小麦			
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	人参 枝豆	日本酒 醤油 中華だし 胡椒 塩	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
20 (木)	春巻き		春巻き 菜種油			小麦	581	17.8	
	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) コチュジャン 醤油	小麦			
	黒パン		黒パン			小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
21 (金)	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	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	小麦 乳	606	20.5	
	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			
	麦ご飯					乳			
	牛乳	牛乳				小麦			
25 (火)	きのこコストロガノフ	豚肉 生クリーム	バター 砂糖 米油			乳	601	25.6	
	野菜スープ	鶏肉	じゃが芋 米油			小麦			
	コーンピラフ	鶏肉	米 バター 米油			乳			
	牛乳	牛乳				小麦			
26 (水)	かぼちゃとさつま芋のコロッケ		かぼちゃとさつま芋のコロッケ 菜種油			乳	627	22.5	
	大根のミネストラスープ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	大根 玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 와인	小麦			
	豆腐の そばろ井	豆腐 鶏肉	砂糖 片栗粉 米油			乳			
	牛乳	牛乳				小麦			
27 (木)	さつま芋のみそ汁	みそ	さつま芋	ねぎ 人参	だし(かつお さば いわし)	乳	673	21.2	
	ココアマフィン	脱脂粉乳 卵 牛乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米油 チョコレート		ココア	小麦 乳 卵			
	揚げパン		コッパン 菜種油 砂糖			小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
28 (金)	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ		小麦	650	25.1	15.4%
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング			乳			
	白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜	スープストック 塩 胡椒 와인	小麦 乳			
	ご飯		米			乳			
29 (土)	牛乳	牛乳				小麦	650	25.1	15.4%
	さばの塩焼き	さば				乳			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 生姜	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦			
	ずいどん汁	鶏肉 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油	小麦 乳			

11月の平均摂取量		650	25.1
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%

北本の大地の恵み ~白菜・小麦粉~

白菜



白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産の野菜です。9月中旬から1月下旬に旬を迎えます。

北本市で栽培されている品種

ミニ白菜、黄ごころ など

小麦



北本市で栽培されている品種

さとのそら など

<参考> JAグループHP、日本人の食事摂取基準(2025年版)
埼玉県HP、農林水産省HP

栄養

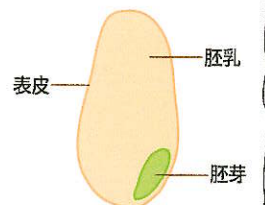
白菜の95%は水分ですが、カリウムとビタミンCが比較的多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧予防に役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの合成に欠かせない栄養素であり、鉄の吸収を助ける働きもあります。

選び方

卷きがしっかりしていて重みがあり、外側の葉がいきいきとして色の濃いものがおすすです。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。

栄養

「胚乳」には糖質・たんぱく質、「表皮」には食物繊維・マグネシウム・鉄・亜鉛、「胚芽」にはビタミンB1・ビタミンB6などが多く含まれています。



今月の北本産食材の使用予定

「人参 大根 里芋 キャベツ 白菜 地粉 ねぎ さつま芋」

11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「コトゴン」

○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

11がつもりつけひょう

月	火	水	木	金															
こんげつ さい くに きゅうしよくげっかん 今月は「彩の国ふるさと給食月間」です。 わたし きたもとさん しよくさい 私たちのふるさとである北本産の食材や、 さいたまけん やさい きゅうしよく つか 埼玉県でとれた野菜をたくさん給食に使っています。																			
11月7日(金)は、 5ねんせいがおだてた おこめがでるよ！																			
3 ぶんかのひ	4 やさしいサラダ あげぎょうで 1-2わんに1こ 3-6わんに2こ ちゅうかめん かんたんめん	5 ぶたにくと だいこんのしる ぶたせじはん はくさいのみしる	6 やさしい ミートソースに こどもパン チンゲンサイの クリームスープ	7 きんもとのでまの カレーライス はくさいスープ	10 ふいかえきゅうじつ	11 ゼリーフライ かてめし とんじる	12 ポークビーンズ ツイストパン クリームシチュー	13 とりにくとだいず のオムレツソースに ごはん ワンタンスープ	14 さいたまけんみんのひ	17 ツナとれいごの カレーライス とりのかりあげ きんもとのでま ごはん だいこんのみしる	18 りんご だいずの しゃりしゃりあげ じぶほうどん にくみそうどん	19 はるまき ちゅうかてきみさきはん じゃがいもの チゲスープ	20 にくだんごの クリームに くろパン トマトスープ	21 きのこストロガノフ やさしいスープ	24 ふいかえきゅうじつ	25 かぼちゃとさつまいも のコロッケ コーンピラフ だいこんの ミネストローネ	26 ココアマフィン とうふの そばうどん さつまいものみしる	27 コーンポタージュ ドレッシング チキンサラダ さとうあげパン はくさいの クリームシチュー	28 じゃがいものそばうどんに さばのうどで ごはん すいとんじる
10 ふいかえきゅうじつ	11 ゼリーフライ かてめし とんじる	12 ポークビーンズ ツイストパン クリームシチュー	13 とりにくとだいず のオムレツソースに ごはん ワンタンスープ	14 さいたまけんみんのひ	17 ツナとれいごの カレーライス とりのかりあげ きんもとのでま ごはん だいこんのみしる	18 りんご だいずの しゃりしゃりあげ じぶほうどん にくみそうどん	19 はるまき ちゅうかてきみさきはん じゃがいもの チゲスープ	20 にくだんごの クリームに くろパン トマトスープ	21 きのこストロガノフ やさしいスープ	24 ふいかえきゅうじつ	25 かぼちゃとさつまいも のコロッケ コーンピラフ だいこんの ミネストローネ	26 ココアマフィン とうふの そばうどん さつまいものみしる	27 コーンポタージュ ドレッシング チキンサラダ さとうあげパン はくさいの クリームシチュー	28 じゃがいものそばうどんに さばのうどで ごはん すいとんじる					
17 ツナとれいごの カレーライス とりのかりあげ きんもとのでま ごはん だいこんのみしる	18 りんご だいずの しゃりしゃりあげ じぶほうどん にくみそうどん	19 はるまき ちゅうかてきみさきはん じゃがいもの チゲスープ	20 にくだんごの クリームに くろパン トマトスープ	21 きのこストロガノフ やさしいスープ	24 ふいかえきゅうじつ	25 かぼちゃとさつまいも のコロッケ コーンピラフ だいこんの ミネストローネ	26 ココアマフィン とうふの そばうどん さつまいものみしる	27 コーンポタージュ ドレッシング チキンサラダ さとうあげパン はくさいの クリームシチュー	28 じゃがいものそばうどんに さばのうどで ごはん すいとんじる										
24 ふいかえきゅうじつ	25 かぼちゃとさつまいも のコロッケ コーンピラフ だいこんの ミネストローネ	26 ココアマフィン とうふの そばうどん さつまいものみしる	27 コーンポタージュ ドレッシング チキンサラダ さとうあげパン はくさいの クリームシチュー	28 じゃがいものそばうどんに さばのうどで ごはん すいとんじる															