

(給食実施回数 18回)

家庭数

令和7年 9月分献立表



北本市教育委員会
北本市立北小学校

日 (曜)	献立		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	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)											
3 (水)	肉丼	ご飯 肉丼(具)	豚肉	米	玉ねぎ こんにゃく 生姜 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦	626	25.9	26 (金)	マーボー丼	ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	米	キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒		671	27.1	
			牛乳	牛乳			乳				牛乳	牛乳		乳						
	みそキムチスープ		豚肉 豆腐 みそ	ごま油	もやし 人参 なら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)					肉ともやしのスープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				
	ナン			ナン							冷凍みかん			みかん						
4 (木)	牛乳	ドライカレー	豚肉 ひよこ豆	米油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく マッシュルーム トマト	カレー粉 ワイン ウスターソース ケチャップ スープストック 胡椒 塩	小麦	600	26.8	29 (月)	ご飯		米					679	25.2	
			牛乳	牛乳			乳				牛乳	牛乳		乳						
	野菜スープ		ウインナー	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒					鶏肉とさつま芋の旨煮	鶏肉	さつま芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 枝豆	醤油 日本酒	小麦				
	梨			梨							キャベツのみそ汁	豆腐 わかめ みそ		キャベツ 小松菜	だし(かつお さば いわし)					
5 (金)	ご飯	牛乳	米					722	28.8	30 (火)	坦々豆腐麺	中華めん ラーメン(汁)	豚肉 豆腐	中華めん ごま油 片栗粉	青梗菜 もやし にんにく 生姜	中華だし 塩 胡椒 醤油 テンメンジャン 日本酒	小麦	658	27.7	
			牛乳	牛乳			乳				牛乳	牛乳		乳						
	メンチカツ		メンチカツ	菜種油							揚げしゅうまい		菜種油			小麦				
	大豆の磯煮		大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	枝豆 人参 こんにゃく	日本酒 醤油					野菜サラダ			キャベツ 人参 ブロッコリー						
8 (月)	たん々みそ汁	ご飯	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく もやし 小松菜	中華だし 唐辛子		645	23.3	9 (月)	今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・なす・ねぎ」					9月の平均摂取量		650	24.6 15.2%	
			牛乳	牛乳			乳				小麦	小麦	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%		650kcal				
	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	人参 なら にんにく	醤油 日本酒 テンメンジャン 唐辛子 スープストック	中華だし 塩 胡椒 醤油				小麦									
	中華スープ		豚肉	ごま油	人参 もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦													
9 (火)	鶏南蛮うどん	地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん			小麦	688	23.3	10 (水)	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 生姜 にんにく	醤油 日本酒 中華だし	小麦	594	22.9		
			牛乳	牛乳			乳				牛乳	牛乳		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									
	ごまドレッシング			ごまドレッシング																
11 (木)	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 もやし 小松菜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	624	20.3	11 (木)	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ 米油	人参 なす ピーマン にんにく ズッキーニ トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 スープストック	小麦	703	27.1			
			牛乳	牛乳						乳	牛乳	牛乳		乳						
	コーンスープ		ベーコン	米油	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒														
	小松菜		豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 切り干し大根 小松菜 人参 もやし	日本酒 醤油 みりん 中華だし				小麦										
12 (金)	牛乳	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチジャン 醤油	小麦	687	25.6	16 (火)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参	チキンブイヨン 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦	657	24.3		
			牛乳	牛乳			乳				牛乳	牛乳		乳						
	枝豆サラダ				枝豆 キャベツ 人参						玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦				
	玉ねぎドレッシング										コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳				
17 (水)	ご飯	牛乳	米					657	24.3	17 (水)	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 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ 枝豆	醤油 日本酒 カレー粉	小麦	611	20.5		
			牛乳	牛乳			乳				牛乳	牛乳		乳						
	塩こうじ鶏のスタミナスープ		鶏肉	米油	キャベツ ねぎ なら にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒														
	黒パン			黒パン																
18 (木)	牛乳	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉		ウスターソース ケチャップ ワイン		662	20.7	19 (金)	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし いんげん			686	21.5		
			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														
	冬瓜のミネストラスープ		豚肉	砂糖 米油	冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン 塩														
	ボークカレー		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 生姜 にんにく	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース スープストック ワイン チキンブイヨン 塩 胡椒	小麦													
22 (月)	牛乳	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 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦	686	21.5	22 (月)	コンソメスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒		662	20.7		
			ご飯		米															
	豆腐のみそ汁		豆腐 みそ																	

○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

