

# 家庭数

## 令和7年 11月分献立表



(給食実施回数 17回)

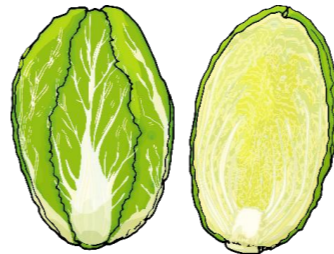
北本市教育委員会  
北本市立北小学校

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	679	22.7	
	ラーメン(汁)	豚肉	片栗粉 ごま油	干し椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 菊 生姜 にんにく	小麦			
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げごようざ	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		615	21.5	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
	ミートライス	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	牛乳	牛乳			乳			
6 (木)	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし いんげん		588	21.3	
	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					
	野菜スープ	豚肉	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			
	黒パン		黒パン		小麦			
7 (金)	牛乳	牛乳			乳	700	21.8	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	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			
	ポークカレー	ご飯	米					
10 (月)	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 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	695	28.1
	牛乳	牛乳				乳		
	さばの塩焼き	さば			塩			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 みりん 日本酒 塩	小麦		
11 (火)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	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) 日本酒		609	21.6
	かてめし	油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 菊 こんにゃく	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩	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	小麦		
12 (水)	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 人参 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒		594	28.8
	ツイストパン		ツイストパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン			
13 (木)	コンソメスープ	ウインナー	米油	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		722	21.6
	北本野菜の		米					
	カレーライス	豚肉	さつまいも 米油 小麦粉	玉ねぎ 人参 大根 にんにく 生姜 トマト	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 カレー粉 中濃ソース ワイン 塩 スープストック チキンブイヨン	小麦		
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン	米油	白菜 とうもろこし 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒	乳		
17 (月)	牛乳	牛乳				乳	676	24.4
	ご飯		米					
	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま 米油 砂糖	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ 枝豆	醤油 日本酒 カレー粉	小麦		
	キャベツのみそ汁	豆腐 みそ		キャベツ ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし)			
18 (火)	肉みそうどん	地粉うどん				小麦	690	31.0
	うどん(汁)	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 唐辛子	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	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		みりん 醤油	小麦		
19 (水)	りんご			りんご			645	23.1
	ふきよせご飯	鶏肉 油揚げ	米 さつまいも 菜種油 砂糖 米油	生姜 干し椎茸 人参	だし(かつお さば いわし) みりん 醤油 塩 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
白菜のみそ汁	みそ	じゃが芋	白菜 玉ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし)				

20 (木)	小松菜	ご飯	米							689	26.6
	豚みそ	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					
	牛乳	牛乳				乳					
21 (金)	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) 醤油	小麦			605	27.4
	ご飯		米								
	牛乳	牛乳				乳					
25 (火)	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	干し椎茸 人参 たら 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	小麦				635	26.7
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 小松菜 ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦					
	ひじきご飯	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 砂糖 米油		人参 こんにゃく 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦				
26 (水)	牛乳	牛乳				乳				658	28.0
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油		人参 グリンピース こんにゃく 玉ねぎ	みりん 醤油	小麦				
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油		キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ たら	だし(かつお さば いわし)					
27 (木)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ	醤油 日本酒 中華だし 唐辛子 塩 胡椒	小麦				632	20.8
	牛乳	牛乳				乳					
	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油		人参 キャベツ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				
28 (金)	菊花みかん				みかん					703	28.2
	はちみつパン		はちみつパン			小麦					
	牛乳	牛乳				乳					
28 (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 にんにく マッシュルーム 生姜 枝豆 トマト 玉ねぎ	ケチャップ スープストック 中濃ソース				653	24.8 15.2%
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	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					
	ご飯		米								
7 (金)	牛乳	牛乳				乳				653	24.8 15.2%
	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	ねぎ	日本酒 醤油 りんご酢	小麦					
	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 にんにく	カレー粉 スープストック 醤油	小麦				
7 (金)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油		人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック				653	24.8 15.2%
	11月の平均摂取量										
	学校給食 摂取基準						エネルギー 650kcal				

## 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

### 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

巻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めです。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。

### 小麦



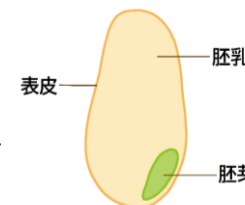
11月頃に種をまき、12月~2月にかけて麦踏みが行われ、6月上旬から7月上旬ごろに収穫します。荒川河川敷などでは、大型機械による小麦生産が行われています。収穫された小麦は主にうどんの原料として使われています。

### 北本市で栽培されている品種

さとのそら など

### 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 さつまいも」

11月は、「食育月間&彩の国ふるさと学校給食月間」です。



埼玉県スコット「コトロン」

○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