

(給食実施回数 20回)

家庭数

令和8年6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	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)	6月 の平均 摂取量	650kcal 15.2%
		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 (月)	ご飯		米			乳	696	27.4	650	31.1
	牛乳	牛乳				小麦				
	酢豚	豚肉	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	生姜 人参 グリンピース 玉ねぎ	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢					
	春雨スープ	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				
○ 2 (火)	コーンピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 とうもろこし	チキンブイヨン 胡椒 塩 醤油 日本酒 スープストック	小麦	637	20.1	684	28.3
	牛乳	牛乳				乳				
	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦				
	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 人参 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒					
○ 3 (水)	ご飯		米			乳	657	27.9	677	20.3
	牛乳	牛乳				小麦				
	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 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦				
	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) 唐辛子 醤油	小麦				
○ 4 (木)	トマトスバゲッティ	ベーコン	スバゲッティ 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 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 オレガノ	小麦	609	26.5	632	20.7
	牛乳	牛乳				乳				
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油							
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒					
○ 5 (金)	ご飯		米			乳	712	27.1	700	26.3
	牛乳	牛乳				小麦				
	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 いんげん トマト	醤油 日本酒 ケチャップ スープストック	小麦				
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ		キャベツ	だし(かつお さば いわし)					
○ 9 (火)	坦々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦	602	21.7	645	29.8
	ラーメン(汁)	豚肉 豆腐	ごま油 片栗粉	青梗菜 もやし 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 唐辛子 日本酒	小麦				
	牛乳	牛乳				乳				
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦				
○ 10 (水)	野菜サラダ			キャベツ ブロッコリー 人参			632	22.9	649	27.5
	中華ドレッシング		中華ドレッシング							
	ご飯		米			乳				
	牛乳	牛乳				小麦				
○ 11 (木)	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 人参 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦	664	28.1	666	23.8
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米油	青梗菜 もやし 人参 えのき茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦				
	こどもパン		こどもパン			小麦				
	牛乳	牛乳				乳				
○ 12 (金)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	じゃが芋 砂糖 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 スープストック 塩 胡椒 ワイン		695	22.9	662	25.2
	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				
	ポークカレー	ご飯	米							
	ライス	ポークカレー	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	小麦				
○ 15 (月)	牛乳	牛乳				乳	655	25.5	650	31.1
	コーンとほうれん草のスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒					
	ご飯		米			乳				
	牛乳	牛乳				小麦				
○ 16 (火)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 米油	玉ねぎ えのき茸 生姜	醤油 日本酒	小麦	669	22.2	650	31.1
	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				
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	米油 じゃが芋	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)					
	じゃこ梅ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま 米油		乾燥梅					
○ 17 (水)	牛乳	牛乳				乳	696	27.4	684	28.3
	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	小麦				
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		キャベツ 小松菜	だし(かつお さば いわし)					
○ 18 (木)	セルフ	コッペパン	豚肉 金時豆 ひよこ豆	米油	玉ねぎ にんにく	小麦	637	20.1	677	20.3
	チリコンカン	チリコンカン				乳				
	ドッグ					小麦				
	牛乳	牛乳				乳				
○ 19 (金)	野菜サラダ					小麦	609	26.5	632	20.7
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦				
	チーズポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ パセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳				
	ハヤシライス	ご飯	米			乳				
○ 20 (土)	ハヤシ	豚肉	米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦	602	21.7	645	29.8
	牛乳	牛乳				乳				
	コンソメスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒					
	カルビうどん	地粉うどん	砂糖 ごま油 片栗粉	筍 人参 もやし 白菜 ねぎ 生姜 にんにく	中華だし 塩 醤油 唐辛子 テンメンジャン	小麦				
○ 21 (日)	牛乳	牛乳				乳	632	22.9	649	27.5
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参 とうもろこし						
	和風ドレッシング		和風ドレッシング							
	ブルーベリーマフィン	脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 バター 砂糖	ブルーベリー		小麦 乳				
○ 22 (月)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 胡椒 塩	小麦	602	21.7	645	29.8
	牛乳	牛乳				乳				
	春巻き	菜種油				小麦				
	肉ともやしのスープ	豚肉	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				
○ 23 (火)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	632	22.9	649	27.5
	牛乳	牛乳				乳				
	揚げなすのトマト煮	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	なす 枝豆 生姜 にんにく トマト	カレー粉 塩 胡椒 ケチャップ スープストック					
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒					
○ 24 (水)	ご飯		米			乳	602	21.7	645	29.8
	牛乳	牛乳				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	干し椎茸 人参 にら 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				
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 小松菜 キャベツ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				
○ 25 (木)	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 枝豆	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦	632	22.9	649	27.5
	牛乳	牛乳				乳				
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油							
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック					
○ 26 (金)	冷凍みかん			みかん			664	28.1	666	23.8
	ご飯		米			乳				
	牛乳	牛乳				小麦				
	揚げ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				
○ 27 (土)	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)		695	22.9	650	31.1
○ 28 (日)							632	22.9	649	27.5
○ 29 (月)							602	21.7	645	29.8
○ 30 (火)							632	22.9	649	27.5
○ 31 (水)							602	21.7	645	29.8

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言われています。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。



<参考> JAグループHP 江戸川区役所HP

○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

今月の北産産野菜の使用予定

「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「コバトン」