（給食実施回数　19回）

家庭数

令和8年10月分献立表

毎月19日は食育の日

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 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	アレルギー表示義務9品目	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	
1（木）	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 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 オレガノ 胡椒 塩	小麦			
	牛乳	牛乳				乳	584	22.3	
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油						
	キャベツとコーンのスープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	スープストック 塩 胡椒				
5（月）	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	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	日本酒 醤油	小麦	627	27.4	
	五目煮豆	大豆 鶏肉	砂糖 米油	人参 こんにゃく 干し椎茸	日本酒 醤油 みりん	小麦			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 人参	だし(かつお さば いわし)				
6（火）	きつねうどん 地粉うどん		地粉うどん			小麦			
	うどん(汁)	油揚げ 鶏肉	砂糖 米油	干し椎茸 人参 ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩	小麦	733	22.1	
	牛乳	牛乳				乳			
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油	小麦			
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
7（水）	マーボー丼 ご飯		米						
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 唐辛子 塩 胡椒	小麦			
	牛乳	牛乳				乳	726	28.6	
	塩麹鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ にら にんにく	塩麹 日本酒 中華だし 胡椒 塩				
	米粉のきなこマフィン	きなこ 豆乳	米粉 砂糖 米油		ベーキングパウダー				
8（木）	黒パン		黒パン			小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード 米油 砂糖	にんにく	塩 胡椒 ワイン 醤油 みりん	小麦			
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 人参 枝豆			647	30.0	
	ごまドレッシング		ごまドレッシング						
	マカロニのクリームスープ	ベーコン 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 ワイン 塩 胡椒	小麦 乳			
9（金）	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	きのこストロガノフ	豚肉	砂糖 米油	エリンギ しめじ 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく トマト 人参	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ハヤシルウ ワイン 胡椒	小麦	679	21.0	
	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				
13（火）	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			
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				636	20.3	
	肉ともやしのスープ	豚肉	米油	もやし 小松菜 キャベツ 人参	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
14（水）	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	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	れんこん ごぼう 干し椎茸 人参 こんにゃく いんげん	だし(かつお さば いわし) 醤油 りんご酢 塩	小麦	667	20.8	
	わかめのみそ汁	わかめ みそ	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
15（木）	ひじき豆ご飯	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			
	牛乳	牛乳				乳			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく	みりん 醤油	小麦	667	30.4	
	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	にんにく キャベツ にら	唐辛子 中華だし				
16（金）	ガパオライス ご飯		米						
	ガパオ	豚肉 ひよこ豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 にんにく	唐辛子 バジル 醤油 中華だし チリパウダー 塩	小麦			
	牛乳	牛乳				乳	654	28.5	
	フォーのスープ	鶏肉	米粉麺 米油	人参 キャベツ もやし にら	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
20（火）	ウィンチャップライス	ウィンナー	米 米油		玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	牛乳	牛乳					乳	684	27.6
	チキンサラダ	鶏肉			キャベツ いんげん とうもろこし 玉ねぎ				
	コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング						
	白菜のカレースープ	豚肉	じゃが芋 米油		人参 玉ねぎ 白菜	カレー粉 スープストック 塩 胡椒			
21（水）	ご飯		米						
	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	醤油 ケチャップ りんご酢 中華だし	小麦	710	24.0
	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油		人参 もやし ほうれん草 キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
22（木）	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	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		603	24.1
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油		キャベツ 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒			
23（金）	ドライカレー ライス ご飯		米						
	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 トマト	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ワイン スープストック 胡椒 塩		622	28.1
	牛乳	牛乳					乳		
	野菜スープ	ベーコン	米油 じゃが芋		人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒			
26（月）	ご飯		米						
	牛乳	牛乳					乳		
	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	659	28.8
	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		
27（火）	ソース焼きそば	豚肉 青のり	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		
	牛乳	牛乳					乳	645	23.4
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油				小麦		
	コーンスープ	ベーコン	じゃが芋 米油		とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒			
28（水）	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 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 胡椒 ワイン		586	26.5
	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 人参	スープストック 塩 胡椒			
29（木）	秋の香りご飯	鶏肉 油揚げ	米 さつま芋 砂糖 米油		人参 しめじ 干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳					乳		
	れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ	菜種油				小麦	622	22.5
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油		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			
	かぼちゃクリームもち		かぼちゃクリームもち						
30（金）	切り干し大根のスタミナ丼 ご飯		米						
	スタミナ炒め	豚肉	砂糖 ごま油 ごま 片栗粉		切り干し大根 にら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック 唐辛子	小麦	632	23.9
	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 白菜キムチ キャベツ	だし(かつお さば いわし)			

10月の平均摂取量	650	25.0
		15.4%
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%	

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