毎月19日は食育の日

令和7年　11月分献立表

家庭数

（給食実施回数　16回）

北本市教育委員会
北本市立東小学校

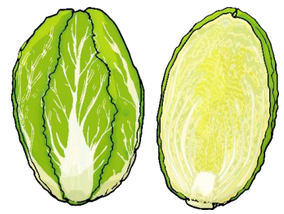
日（曜）	献立	主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他	アレルギー表示義務8品目（えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生・くるみ）	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
4（火）	広東麺　中華麺		中華麺			小麦	638	21.8
	ラーメン（汁）	豚肉　なると	片栗粉　米油　ごま油	玉ねぎ　白菜　人参　えのき茸　筍　生姜　にんにく	中華だし　塩　胡椒　醤油　みりん　トウバンジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	野菜サラダ			キャベツ　人参　とうもろこし　いんげん				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
5（水）	ふきよせご飯	鶏肉　油揚げ　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　枝豆	みりん　醤油　日本酒	小麦	582	24.7
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と大根の煮物	豚肉　ふ	砂糖　米油　片栗粉	大根　人参　ねぎ　生姜	醤油　日本酒　塩	小麦		
	白菜のみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ		白菜　玉ねぎ	だし（かつお　さば　いわし）			
6（木）	黒パン		黒パン			小麦	611	19.2
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のクリーム煮	肉団子　牛乳　脱脂粉乳　チーズ	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		
	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			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
7（金）	ご飯		米				655	29.8
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
	ワンタンスープ	豚肉　なると	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		
11（火）	かてめし	油揚げ	米　砂糖　米油	人参　干し椎茸　筍　こんにゃく　小松菜	日本酒　醤油　塩　和風だし	小麦	579	20.5
	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	小麦		
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ	じゃが芋　米油	大根　ごぼう　人参　ねぎ	和風だし			
12（水）	ツイストパン		ツイストパン			小麦	662	32.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	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　胡椒　ワイン　塩	小麦		
	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	スープストック　塩　胡椒　ワイン	小麦　乳		
13（木）	北本野菜のカレーライス　麦ご飯		米　大麦				691	21.8
	北本野菜カレー	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	カレー粉　デミグラスソース　中濃ソース　スープストック　ワイン　胡椒　塩	小麦　乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	白菜スープ	豚肉　ベーコン	米油	白菜　玉ねぎ　人参	スープストック　塩　胡椒			
17（月）	ご飯		米				690	29.5
	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　いんげん	醤油　日本酒　みりん　塩	小麦		
	すいとん汁	豚肉　油揚げ　脱脂粉乳	小麦粉　米油	人参　小松菜　白菜　ねぎ	塩　醤油　みりん　和風だし	小麦　乳		
18（火）	肉みそうどん　地粉うどん		地粉うどん			小麦	625	28.0
	うどん（汁）	豚肉　みそ	砂糖　ごま油　片栗粉　米油	生姜　にんにく　人参　筍　ねぎ　干し椎茸　青梗菜	だし（かつお　さば　いわし）　醤油　みりん　トウバンジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	青のりポテトビーンズ	大豆　煮干し　青のり	じゃが芋　片栗粉　菜種油		塩			
	りんご			りんご				
19（水）	中華炊き込みご飯	豚肉	米　砂糖　ごま油	筍　人参　枝豆	日本酒　醤油　中華だし　胡椒　塩	小麦	732	25.7
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き　菜種油			小麦		
	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		
20（木）	こどもパン		こどもパン			小麦	629	22.7
	牛乳	牛乳				乳		
	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　中濃ソース	小麦		
	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		
21（金）	麦ご飯		米　大麦				680	23.4
	牛乳	牛乳				乳		
	きのこストロガノフ	豚肉　生クリーム	バター　砂糖　米油	エリンギ　しめじ　マッシュルーム　人参　玉ねぎ　グリンピース　にんにく　トマト	ハヤシルウ　ウスターソース　ワイン　胡椒	小麦　乳		
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋　米油	人参　玉ねぎ　キャベツ　セロリ	スープストック　塩　胡椒			
25（火）	コーンピラフ	鶏肉	米　バター　米油	玉ねぎ　とうもろこし　人参　マッシュルーム　枝豆	スープストック　塩　胡椒　ワイン	乳	620	20.7
	牛乳	牛乳				乳		
	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			小麦		
	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　ワイン　塩　胡椒	小麦		
26（水）	マーボー丼　ご飯		米				749	25.6
	マーボー豆腐	豆腐　豚肉　みそ	砂糖　片栗粉　ごま油　米油	人参　生姜　にんにく　ねぎ　干し椎茸	醤油　日本酒　中華だし　胡椒　トウバンジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	春雨　ごま油　米油	人参　ねぎ　もやし　キャベツ	中華だし　塩　胡椒　醤油	小麦		
	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		
27（木）	揚げパン		コッペパン　菜種油　砂糖			小麦	645	19.1
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ　人参　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　ワイン	小麦　乳		
28（金）	ご飯		米				642	25.0
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
	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		
	どさんこ汁	豚肉　みそ	じゃが芋　米油　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			

11月の平均摂取量		
	652	24.4
		14.9%

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

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

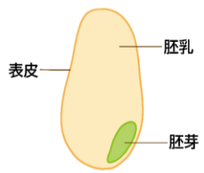
１１月頃に種をまき、１２月～２月にかけて麦踏みが行われ、６月上旬から７月上旬ごろに収穫します。荒川河川敷などでは、大型機械による小麦生産が行われています。収穫された小麦は主にうどんの原料として使われています。

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。



＜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

今月の北本産食材の使用予定
「 人参　大根　里芋　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「コバトン」

○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