



令和7年 5月分献立表

家庭数 (給食実施回数 20回)

北本市教育委員会
北本市立東小学校

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			
1(木)	はちみつパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 野菜サラダ コーンクリームドレッシング 豆のポタージュ	牛乳 鶏肉 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 キャベツ とうもろこし 人参 コーンクリームドレッシング ベーコン 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	はちみつパン 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ 人参 マッシュルーム じゃが芋 パター 米油	醤油 日本酒 ウスターソース りんご酢 カレー粉 ケチャップ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	調味料他	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 乳	620	28.6
2(金)	筍ご飯 牛乳 あじフライ けんちん汁 かしわもち	鶏肉 油揚げ 牛乳 あじフライ 鶏肉 豆腐 かしわもち	米 砂糖 米油 米油 大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	干し椎茸 筍 人参 いんげん 和風だし 醤油 塩 日本酒	小麦 乳 小麦 小麦	676	31.1	
7(水)	ホイコーロー ワンタンスープ 国産みかんゼリー	豚肉 みそ 豚肉 なた みかんゼリー	砂糖 ごま油 片栗粉 ワンタン 米油 ごま油	キャベツ 人参 生姜 日本酒 テンメンジャン 醤油 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦	630	27.6	
8(木)	バターロール 牛乳 鶏肉のクリーム煮 レンズ豆のスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 ベーコン レンズ豆	バターロール マカロニ 小麦粉 パター 米油 じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ プロックリー 玉ねぎ 人参 にんにく トマト	小麦 乳 小麦 乳 小麦 乳 小麦 乳	627	30.7	
9(金)	ご飯 牛乳 山賊揚げ 五目煮豆 じゃが芋の味噌汁	牛乳 牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 昆布 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 網さや	小麦 小麦 小麦 小麦	626	29.1	
12(月)	豆腐の そぼろ丼 牛乳 トマト どさんこ汁	豆腐 鶏肉 牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	米 小麦 豆腐 片栗粉 米油 じゃが芋 米油 ごま油	小松菜 人参 生姜 和風だしの素 日本酒 醤油 みりん	小麦 乳 小麦 小麦	613	25.9	
13(火)	鶏南蛮うどん 牛乳 みそポテト	鶏肉 わかめ 油揚げ 牛乳 みそ 大豆	地粉うどん 米油 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖	人参 小松菜 ねぎ えのき茸 だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 塩	小麦 小麦 小麦	635	25.1	
14(水)	キムチチャーハン 牛乳 揚げしゅうまい 豆腐の五目スープ	豚肉 牛乳 しゅうまい 鶏肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 ごま 人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦 乳 小麦 小麦 卵	592	28.4	
15(木)	子供パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースがけ アスパラサラダ ごまドレッシング コーンポタージュ	子供パン 牛乳 ハンバーグ アスパラ ごまドレッシング ベーコン チーズ 牛乳 脱脂粉乳	子供パン 玉ねぎ 人参 アスパラガス キャベツ 人参 ごまドレッシング 玉ねぎ とうもろこし パセリ	中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 乳	672	26.8	
16(金)	北本トマト カレーライス 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 小麦 米油 じゃが芋 米油 玉ねぎ 人参 人参 キャベツ セロリ エリンギ	ウスターソース カレー粉 ワイン スープストック ガラムマサラ 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦 乳	626	26.0	
19(月)	切り干し大根の スタミナ丼 牛乳 みそキムチスープ 狭山茶蒸しパン	豚肉 牛乳 豚肉 豆腐 あさり みそ 牛乳	米 小麦 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 切り干し大根 ねぎ 人参 人参	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦 小麦 乳	687	25.2	
20(火)	ミートライス 牛乳 チキンナゲット 青梗菜のクリームスープ	豚肉 牛乳 チキンナゲット 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	米 米油 玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 醤油 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 小麦 小麦 乳	646	27.7	

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			
21(水)	ご飯 牛乳 ポークジンジャー 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍みかん	米 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ みかん	米 生薬 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ねぎ	日本酒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦 小麦	613	28.3	
22(木)	ライスボール 牛乳 枝豆グラタン トマトスープ	ライスボール 牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	ライスボール マカロニ 小麦粉 パター 米油 じゃが芋 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 にんにく トマト	小麦 乳 小麦 乳 小麦	641	28.0	
23(金)	ご飯 牛乳 鶏肉とアスパラガスのみそ炒め	米 牛乳 鶏肉 みそ	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 筍 人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦	614	27.4	
26(月)	春雨スープ ご飯 牛乳 さばのガーリック焼き 切り干し大根のカレー炒め	豚肉 米 牛乳 さば 豚肉	春雨 米油 ごま油 米 さば 人参 玉ねぎ 米油	人参 ねぎ もやし キャベツ 中華だし 塩 胡椒 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦 小麦 小麦	693	25.8	
27(火)	豚汁 ソース焼きそば 牛乳 春巻き 華風コンソープ	豚肉 みそ 豚肉 なたと 青のり 牛乳 春巻き ベーコン 卵	豚肉 みそ 中華麺 米油 牛乳 春巻き 菜種油 じゃが芋 片栗粉 米油	じゃが芋 米油 大根 ごぼう 人参 ねぎ もやし 人参 キャベツ 木くらげ とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油 中濃ソース 焼きそばソース 塩 胡椒 中華だし 塩 胡椒	小麦 小麦 小麦 小麦 卵	647	27.2
28(水)	ひじき豆ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのみそ汁	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 米油 米 砂糖 米油 キャベツ ねぎ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ プロックリー 玉ねぎ 人参 にんにく トマト	小麦 乳 小麦 小麦	627	30.7	
29(木)	ツイストパン 牛乳 肉団子のトマト煮 クリームシチュー	ツイストパン 牛乳 肉団子 大豆 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ツイストパン 牛乳 肉団子 大豆 じゃが芋 小麦粉 米油 パター	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ トマト にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	小麦 乳 小麦 小麦 乳	626	30.0	
30(金)	ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 チーズ 牛乳	米 小麦 ハヤシフレーク 米油 桃(缶) バイン(缶) りんご(缶) マスカットゼリー ぶどうゼリー りんごジュース レモン汁	米 小麦 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく 胡椒	小麦 乳 小麦 乳	661	21.0	

今月の北本産野菜の使用予定 「トマト」

北本の大地の恵み ～トマト～

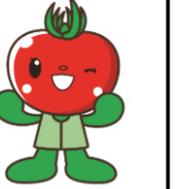
今月は、北本市の特産品である「トマト」について紹介します。
 トマトの旬は、露地栽培のものは6～9月頃ですが、ハウス栽培のものには旬がなく、1年中出回っています。
 北本トマトの栽培は、大正14年に輸出用の種子を取るために試験的に栽培されたことから始まりました。昭和2年には、
 トマトクリームやトマトピクルスなどの加工品として売り出され、「石戸トマト」の名で全国に知れ渡りました。
 トマト工場は戦争等の影響により生産が中止となってしまいましたが、今ではトマト栽培農家の方々が、品質や味にこだわった北本トマトを生産しています。また、「北本トマトカレー」といったご当地グルメや「トマト大福」などの特産品も開発されています。

栄養

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養がたっぷり。赤い色は「リコピン」という成分で、がんや動脈硬化などを予防する効果が高いといわれます。そのほか、ビタミンA、C、B6、カリウムなども豊富にふくまれます。

選び方

収穫後に時間が経っているものは、ヘタが乾いていたり、黒ずんだりしています。実の色づきがよく、身が締まったものを選びましょう。



北本市で栽培されている品種

ももたろう ろくさんまる れいよう 桃太郎、630、サンロード、麗容、アイコ など

<参考>
 ・北本市HP
 ・広報きたもと2018年6月号
 ・からだにいい野菜の便利帳(高橋書店)

〇印は、着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