

令和7年 6月分献立表										家庭数		(給食実施回数 21回)		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		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)																			
2 (月)	ごはん		米							614	25.0	18 (水)	ごはん		米					乳	666	25.2									
	牛乳	牛乳						乳					牛乳	牛乳	牛乳				乳												
	酢豚	豚肉	片栗粉 じゃが芋 なたね油 砂糖 米油	しょうが 人参 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢		小麦						さばの塩焼き	さば				塩		小麦											
3 (火)	春雨スープ	豚肉	はるさめ 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦			602	20.2	19 (木)	かみなり汁	豆腐 みそ	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし)			小麦	624	29.4									
	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒		小麦 乳						トマトスバゲッティ	豚肉	スバゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	オレガノ ケチャップ 塩 胡椒 ウスターソース スープストック		小麦												
	牛乳	牛乳					乳						牛乳	牛乳					乳												
4 (水)	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆						606	27.3	20 (金)	チキンナゲット	チキンナゲット	なたね油					小麦	631	24.1									
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング									野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干しいたけ	スープストック 塩 胡椒		小麦												
	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒		小麦						五目ごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 こんにやく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 塩		小麦												
5 (木)	セルフ	コッペパン	コッペパン							600	22.5	21 (土)	牛乳	牛乳						乳	632	27.5									
	チリコンカンドッグ	チリコンカン	豚肉 きんととき豆 ひよこ豆	米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース 胡椒 カレー粉 チリパウダー	小麦						牛乳	牛乳					乳												
	牛乳	牛乳					乳						牛乳	牛乳					乳												
6 (金)	ブロccoliーサラダ			キャベツ ブロccoliー 人参						610	25.8	22 (日)	ごまドレッシング		ごまドレッシング					小麦	668	19.7									
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ とうもろこし	スープストック ワイン 塩 胡椒		小麦 乳						メンチカツ	メンチカツ	なたね油					小麦											
	ごはん		米										五目金平	さつま揚げ	砂糖 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにやく	醤油 日本酒		小麦												
7 (土)	鶏肉ときのこのガリバター炒め	鶏肉	片栗粉 なたね油 米油 バター	しめじ えのきだけ エリンギ しょうが 玉ねぎ にんにく	日本酒 塩 胡椒 醤油 オイスターソース		小麦 乳			616	23.1	23 (月)	中華炊込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒		小麦	645	25.7										
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 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						牛乳	牛乳					乳												
	ごはん		米										牛乳	牛乳					乳												
8 (日)	マーボー厚揚げ	なま揚げ 豚肉 みそ	砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし		小麦			600	26.9	24 (火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ にら 干しいたけ	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦	668	19.7										
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油 米油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦						バターロール	バターロール	バターロール				小麦 乳												
	ごはん		米										牛乳	牛乳					乳												
9 (月)	揚げしゅうまい	しゅうまい	なたね油							610	25.8	25 (水)	揚げなすのトマト煮	豚肉	なたね油 じゃが芋 砂糖 米油 にんにく	なす トマト ビーマン しょうが にんにく	カレー粉 塩 スープストック		小麦	668	19.7										
	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参									ポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒		小麦 乳												
	中華ドレッシング		中華ドレッシング										ごはん		米																
10 (火)	揚げしゅうまい	しゅうまい	なたね油							600	27.5	26 (木)	牛乳	牛乳					乳	652	26.6										
	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参									牛乳	牛乳					乳												
	中華ドレッシング		中華ドレッシング										牛乳	牛乳					乳												
11 (水)	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 なたね油 砂糖 米油	人参 しょうが いんげん	醤油 日本酒 みりん		小麦			616	23.1	27 (金)	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)			624	22.8										
	子どもパン		子どもパン				小麦						ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン		乳												
	ハンバーグ	豚肉	じゃが芋 なたね油 砂糖 米油	人参 しょうが いんげん	醤油 日本酒 みりん		小麦						粉ふき芋		じゃが芋 米油	パセリ	塩 胡椒		小麦												
12 (木)	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ ブロccoliー	スープストック ワイン 塩 胡椒		小麦 乳			722	26.2	28 (土)	ドライ	麦ごはん	米 大麦					乳	667	28.7									
	カレーライス	豚肉 ひよこ豆	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ワイン 塩 胡椒 スープストック		小麦						牛乳	牛乳					乳												
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	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 醤油		小麦						牛乳	牛乳					乳												
13 (金)	冷凍みかん			みかん						633	24.3	29 (日)	切り干し大根のスタミナ丼	麦ごはん	米 大麦					小麦	667	28.7									
	牛乳	牛乳					乳						牛乳	牛乳					乳												
	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	コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)		小麦						ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			小麦												
14 (土)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー						667	28.7	30 (月)	ごはん		米					667	28.7										
	牛乳	牛乳					乳						豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 なたね油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック		小麦												
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし しょうが									ごはん		米				乳												
15 (日)	ごはん		米							667	28.7	31 (火)	牛乳	牛乳					乳	667	28.7										
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 なたね油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック		小麦						牛乳	牛乳					乳												
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし しょうが									牛乳	牛乳					乳												
〇印は、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											

毎月19日は
食育の日

令和7年 6月分献立表

北本市教育委員会
北本市立東小学校

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		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)								
2 (月)	ごはん		米							614	25.0	18 (水)	ごはん		米					乳	666	25.2	
	牛乳	牛乳						乳					牛乳	牛乳	牛乳				乳				
	酢豚	豚肉	片栗粉 じゃが芋 なたね油 砂糖 米油	しょうが 人参 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢		小麦						さばの塩焼き	さば				塩		小麦			
3 (火)	春雨スープ	豚肉	はるさめ 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦			602	20.2	19 (木)	かみなり汁	豆腐 みそ	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし)			小麦	624	29.4	
	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒		小麦 乳						トマトスバゲッティ	豚肉	スバゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	オレガノ ケチャップ 塩 胡椒 ウスターソース スープストック		小麦				
	牛乳	牛乳					乳						牛乳	牛乳					乳				
4 (水)	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆						606	27.3	20 (金)	チキンナゲット	チキンナゲット	なたね油					小麦	631	24.1	
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング									野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干しいたけ	スープストック 塩 胡椒		小麦				
	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒		小麦						五目ごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 こんにやく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 塩		小麦				
5 (木)	セルフ	コッペパン	コッペパン							600	22.5	21 (土)	牛乳	牛乳						乳	632	27.5	
	チリコンカンドッグ	チリコンカン	豚肉 きんととき豆 ひよこ豆	米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース 胡椒 カレー粉 チリパウダー	小麦						牛乳	牛乳					乳				
	牛乳	牛乳					乳						牛乳	牛乳					乳				
6 (金)	ブロccoliーサラダ			キャベツ ブロccoliー 人参						610	25.8	22 (日)	ごまドレッシング		ごまドレッシング					小麦	668	19.7	
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ とうもろこし	スープストック ワイン 塩 胡椒		小麦 乳						メンチカツ	メンチカツ	なたね油					小麦			
	ごはん		米										五目金平	さつま揚げ	砂糖 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにやく	醤油 日本酒		小麦				
7 (土)	鶏肉ときのこのガリバター炒め	鶏肉	片栗粉 なたね油 米油 バター	しめじ えのきだけ エリンギ しょうが 玉ねぎ にんにく	日本酒 塩 胡椒 醤油 オイスターソース		小麦 乳			616	23.1	23 (月)	中華炊込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒		小麦	645	25.7		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 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						牛乳	牛乳					乳				
	ごはん		米										牛乳	牛乳					乳				
8 (日)	マーボー厚揚げ	なま揚げ 豚肉 みそ	砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし		小麦			600	26.9	24 (火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ にら 干しいたけ	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦	668	19.7		
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油 米油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦						バターロール	バターロール	バターロール				小麦 乳				
	ごはん		米										牛乳	牛乳					乳				
9 (月)	揚げしゅうまい	しゅうまい	なたね油							610	25.8	25 (水)	揚げなすのトマト煮	豚肉	なたね油 じゃが芋 砂糖 米油 にんにく	なす トマト ビーマン しょうが にんにく	カレー粉 塩 スープストック		小麦	668	19.7		
	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参									ポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒		小麦 乳				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング										ごはん		米								
10 (火)	揚げしゅうまい	しゅうまい	なたね油							600	27.5	26 (木)	牛乳	牛乳					乳	652	26.6		
	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参									牛乳	牛乳					乳				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング										牛乳	牛乳					乳				
11 (水)	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 なたね油 砂糖 米油	人参 しょうが いんげん	醤油 日本酒 みりん		小麦			616	23.1	27 (金)	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)			624	22.8		
	子どもパン		子どもパン				小麦						ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン		乳				
	ハンバーグ	豚肉	じゃが芋 なたね油 砂糖 米油	人参 しょうが いんげん	醤油 日本酒 みりん		小麦						粉ふき芋		じゃが芋 米油	パセリ	塩 胡椒		小麦				
12 (木)	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ ブロccoliー	スープストック ワイン 塩 胡椒		小麦 乳			722	26.2	28 (土)	ドライ	麦ごはん	米 大麦					乳	667	28.7	
	カレーライス	豚肉 ひよこ豆	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ワイン 塩 胡椒 スープストック		小麦						牛乳	牛乳					乳				
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	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 醤油		小麦						牛乳	牛乳					乳				
13 (金)	冷凍みかん			みかん						633	24.3	29 (日)	切り干し大根のスタミナ丼	麦ごはん	米 大麦					小麦	667	28.7	
	牛乳	牛乳					乳						牛乳	牛乳					乳				
	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	コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)		小麦						ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			小麦				
14 (土)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー						667	28.7	30 (月)	ごはん		米					667	28.7		
	牛乳	牛乳					乳						豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 なたね油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック		小麦				
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし しょうが									ごはん		米				乳				
15 (日)	ごはん		米							667	28.7	31 (火)	牛乳	牛乳					乳	667	28.7		
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 なたね油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック		小麦						牛乳	牛乳					乳				
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし しょうが									牛乳	牛乳									

北本の大地の恵み ～じゃが芋～

じゃが芋は年間をとおして食べられる野菜ですが、旬は初夏と秋です。特に初夏のじゃが芋は「新じゃが」といわれ、皮がうすく、丸ごと食べることができます。北本市では、5月下旬から7月上旬に収穫されています。

栄養

エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。
また、ビタミン類やカリウムなども比較的多く、特にじゃが芋に含まれるビタミンCは、でんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいのが特長です。

北本市で栽培されている品種

男爵・キタアカリ・メークイン・とうや・トヨシロ・ホッカイコガネ

選び方

全体がふっくらとした形をしていて、しっかりかたいものを選びとよいです。芽が出てしまっているものは、栄養がとられているため味が落ちます。また、しなびたようなやわらかいものも避けましょう。
じゃが芋は品種によって特徴が異なるため、料理によって品種を使い分けるのがおすすめです。
☆男爵やキタアカリ
煮崩れしやすいため、コロッケやポテトサラダなどに向いています。
☆メークイン
煮崩れしにくいいため、肉じゃがやカレー、炒め物などに向いています。

今月の北本産野菜の使用予定

「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。

<参考>キューピーHP

献立担当 北本市学校栄養士会