毎月19日は食育の日

令和7年　9月分献立表

家庭数

（給食実施回数　18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 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）
3（水）	肉丼 ご飯		米				627	28.1
	肉丼（具）	豚肉	米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 干し椎茸 グリンピース	醤油 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
4（木）	ナン		ナン			小麦	568	27.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ドライカレー	豚肉	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト グリンピース	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース 塩 胡椒 スープストック ウスターソース	小麦		
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒			
	梨			梨				
5（金）	小松菜豚みそ丼 麦ご飯		米 大麦				581	25.9
	豚みそ丼（具）	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦		
	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	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦		
8（月）○	ご飯		米				603	25.9
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	ごま油 春雨 片栗粉 砂糖	椎茸 人参 にら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 もやし 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
9（火）○	鶏南蛮うどん 地粉うどん		地粉うどん			小麦	625	23.6
	うどん（汁）	鶏肉 わかめ 油揚げ	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(昆布 かつお さば いわし) 醤油 みりん 塩	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	みそポテト	みそ おから	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん	小麦		
10（水）	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 にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦	676	23.1
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	トックスープ	鶏肉 あさり なると	韓国もち ごま油 米油	人参 キャベツ にら ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦		
11（木）	ツイストパン		ツイストパン			小麦	615	23.7
	牛乳	牛乳				乳		
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 なす ピーマン ズッキーニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	小麦		
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	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		
12（金）	ハヤシライス 麦ご飯		米 大麦				640	21.7
	ハヤシ	豚肉 チーズ	米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシルウ	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	フルーツポンチ			桃（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				
16（火）	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	乳 小麦	629	26.1
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット	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	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 胡椒 塩 醤油	小麦		
17（水）○	ご飯		米				623	27.4
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と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 いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	ねぎ にら キャベツ にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒			
18（木）	ライスボール		ライスボール			小麦	643	25.3
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 バター マカロニ 米油	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	オリーブ油	冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
19（金）○	ご飯		米				664	25.5
	牛乳	牛乳				乳		
	さばの竜田揚げ	さば竜田揚げ	菜種油			小麦		
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ みそ	じゃが芋	ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
22（月）○	ご飯		米				627	26.5
	牛乳	牛乳				乳		
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	えのき茸 生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油	小麦		
	チキンサラダ	鶏肉		きゃべつ 人参 とうもろこし				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
24（水）	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米油	人参 絹さや	日本酒 塩 醤油	小麦	699	27.3
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)			
25（木）	はちみつパン		はちみつパン			小麦	622	27.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	人参 玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒	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 米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
26（金）	マーボー丼 ご飯		米				642	25.4
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	冷凍みかん			みかん				
29（月）	ご飯		米				599	22.1
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉とさつま芋のうま煮	鶏肉 おから	さつま芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦		
	雷汁	豆腐 みそ	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	だし(かつお さば いわし)			
30（火）○	坦々豆腐麺 中華麺		中華麺			小麦	619	27.0
	ラーメン（汁）	豚肉 豆腐 みそ	ごま油 米油 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 テンメンジャン トウバンジャン 日本酒 りんご酢	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					

9月の平均摂取量	628	25.5
		16.3%
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%

今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・なす・ねぎ」

北本の大地の恵み　～梨・冬瓜～

梨

梨は、7月下旬～9月下旬まで収穫されます。学校の給食では、北本の梨を提供します。

栄養

果糖やリンゴ酸、クエン酸がたっぷりと含まれていて、疲労回復の効果が期待できます。清涼感ある甘さは、糖アルコールの一種のソルビトールによるもので整腸作用があります。そのほか、たんぱく質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます。

選び方

皮にハリがあり重みがあるもの。軸がしっかりしていてお尻がふっくらしているものがおいしいと言われます。食べごろになると皮の斑点が減ります。

北本市で栽培されている品種

こうすい　さいぎょく　ほうすい　にいたか　あきづき　しんこう
幸水、彩玉、豊水、新高、秋月、新興　など

保存方法

乾燥を避けるため、ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存してなるべく早く食べましょう。

冬瓜

冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。95%が水分で、さっぱりとした味が夏にぴったりです。平安時代の書物にも書かれるほど、古くから親しまれてきた野菜です。

栄養

余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみの解消や高血圧に効果があります。さらに、肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

選び方

ずっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサインです。カットされているものは、果肉が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

だいまるとうがん
ミニ冬瓜、姫冬瓜、大丸冬瓜　など

<参考>
・北本市HP
・JAグループ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