

毎月19日は 食育の日 令和7年 10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										キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖 米油	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし 塩	小麦	671	23.0	○											
1 (水)	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)	牛乳	牛乳					乳														
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				春巻き	春巻き	菜種油				小麦														
									中華スープ	豚肉	ごま油		人参 キャベツ ねぎ もやし 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦														
												米																	
2 (木)	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)	牛乳	牛乳					乳	678	26.8	○											
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油		小麦														
									野菜サラダ			キャベツ とうもろこし ブロッコリー																	
									コーンクリームシードレッシング		コーンクリームシードレッシング																		
3 (金)	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)	豚汁	豚肉 みそ 豆腐	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		小麦	615	23.5	○											
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				黒パン			黒パン			小麦														
									牛乳	牛乳					乳														
									鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 塩		小麦 乳														
6 (月)	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)	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン		小麦 乳	737	25.3	○											
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし 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 ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦															
									牛乳	牛乳				乳															
									コンソメスープ	ベーコン	米油 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦															
7 (火)	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)	スイートポテトケーキ	白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま			小麦 乳	629	22.9	○												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				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															
8 (水)	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)	小松菜のごま和え	小松菜		小松菜 もやし 人参			小麦	617	31.9	○											
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒																
									ソース焼きそば	豚肉 青のり なんと	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															
9 (木)	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)	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦	647	26.5	○												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ いら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵															
									フラワーロール	牛乳	フラワーロール			小麦															
									牛乳	牛乳				乳															
10 (金)	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)	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 塩 胡椒 ワイン	小麦	615	20.9	○												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぼちゃ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳															
									ガーリックピラフ	豚肉	米 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															
									牛乳	牛乳				乳															
11 (土)	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)	メンチカツ		菜種油				小麦	575	21.3	○											
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				白菜スープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒																
									切り干し大根のスタミナ丼		米																		
									豚肉	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 いら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン スープストック	小麦															
12 (日)	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)	牛乳	牛乳				乳	650	24.7 15.2%	○												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				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																
									ヨーグルト	ヨーグルト				乳															
就学時健康診断のため給食はありません														10月の平均摂取量		650	24.7 15.2%												
														学校給食 摂取基準		エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%													
														北本の大地の恵み ～さつま芋～															
														さつま芋の旬は9月から11月の秋です。原産地は中央アメリカで、日本へは400年ほど前の江戸時代に伝わりました。薩摩（今の鹿児島県）でよく栽培され、全国に広がったことから「さつま芋」と呼ばれるようになりました。地域によって、甘藷（かんしょ）や唐芋（からいも）とも呼ばれています。															
														〈参考〉農林水産省HP、日本いも類研究会HP															
15 (水)	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)	煮ご飯	豚肉 高野豆腐	米 大麦	玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜	トウバンジャン バジル 醤油	小麦	660	26.8	○												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦															
									根菜ピラフ	鶏肉	米 米油 バター	蓮根 人参 マッシュルーム ごぼう いんげん	スープストック 醤油 みりん 胡椒 塩	小麦 乳															
									牛乳	牛乳				乳															
14 (火)	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)	コロッケ		菜種油			小麦	687	22.9	○												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				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																
									ご飯		米																		
									牛乳	牛乳				乳															
15 (水)	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)	さばのガーリック焼き					小麦	660	26.8	○												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦															
									利休汁	油揚げ みそ	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	日本酒 醤油	小麦															
												だし(かつお さば いわし)																	
16 (木)	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)	バターロール		バターロール			小麦 乳	636	22.0	○												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				牛乳	牛乳				乳															
									ラザニア	豚肉 おから 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米油 小麦粉 しゅうまい皮 バター	玉ねぎ 人参 にんにく	スープストック ケチャップ ワイン	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																
17 (金)	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)	みかんゼリー		みかんゼリー				696	25.0	○												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				ハヤシライス		麦ご飯 ハヤシ																		
									豚肉 チーズ	米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦 乳																
									牛乳	牛乳				乳															
17 (金)	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)	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	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	696	25.0	○												