



令和8年 5月分献立表

(給食実施回数 18回)

北本市教育委員会
北本市立小学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	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 (金)	筍ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	えのき茸 筍 人参 枝豆	和風だし 醤油 塩 日本酒	小麦	653	31.6
	牛乳	牛乳				乳		
	かつおのフライ	かつおフライ	菜種油			小麦		
	すまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ	米油	ねぎ 人参	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩	小麦		
	かしわもち		かしわもち					
7 (木)	黒パン		黒パン			小麦	614	20.8
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 パター 米油	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
8 (金)	ご飯		米				606	27.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉とアスパラガスのみそ炒め	鶏肉 みそ	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			
	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	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
11 (月)	ご飯		米				601	25.7
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	エリンギ 人参 たらこ 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		
	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 しょうが	スープストック			
12 (火)	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ	片栗粉 米油	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	635	18.8
	牛乳	牛乳				乳		
	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん	小麦		
	トマト			トマト				
	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		
13 (水)	牛乳	牛乳				乳	621	23.2
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵		
	ロールパン		ロールパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
14 (木)	枝豆グラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 パター 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	610	21.5
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 人参 とうもろこし				
	ヨーグルトミートドレッシング		ヨーグルトミートドレッシング					
	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 エリンギ	スープストック 塩 胡椒			
	牛乳	牛乳				乳		
15 (金)	ガバオライス	豚肉 高野豆腐	米 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜	トウバンジャン バジル 醤油 オイスターソース テリヤクダラー	小麦	645	25.6
	牛乳	牛乳				乳		
	フォアのスープ	鶏肉	米粉 小麦粉 米油	人参 キャベツ もやし たらこ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
18 (月)	ご飯		米				571	27.7
	牛乳	牛乳				乳		
	魚の西京焼き	さくら西京漬け				小麦		
	凍豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵	米油 砂糖	人参 小松菜	みりん 和風だし 醤油 塩	小麦 卵		
	みそけんちん汁	みそ 鶏肉 豆腐	米油 里芋	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒			
19 (火)	コーンピラフ	鶏肉	米 米油 パター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳	733	31.0
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			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 パター	人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	ご飯		米					
20 (水)	牛乳	牛乳				乳	606	24.0
	豚肉	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦		
	ワンタンスープ	豚肉 なんと	ワンタン 米油 ごま油	人参 ほうれん草 ねぎ もやし 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	子供パン		子供パン			小麦		
21 (木)	牛乳	牛乳				乳	593	22.6
	ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参	中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース	小麦		
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	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			
22 (金)	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	米 小麦粉 片栗粉	切り干し大根 ねぎ たらこ にんにく 人参	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	682	24.8
	牛乳	牛乳				乳		
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	狭山茶蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 チョコレート		狭山茶	小麦 乳		

25 (月)	豆腐のそぼろ丼	豆腐 鶏肉	米 小麦粉 米油	小松菜 人参 生姜	和風だし 日本酒 醤油 みりん	小麦	651	27.7
	牛乳	牛乳				乳		
	豚汁	豚肉 みそ	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)			
	冷凍みかん			みかん				
26 (火)	ソース焼きそば	豚肉 なんと 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 焼きそばソース ウスターソース 塩 胡椒	小麦	622	29.8
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 小麦粉 片栗粉	人参 ねぎ たらこ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
	ひじきごはん	鶏肉 ひじき 大豆	米 砂糖 米油	人参 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦		
27 (水)	牛乳	牛乳				乳	590	26.1
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	こんにゃく 玉ねぎ 人参 いんげん	醤油 みりん 日本酒	小麦		
	利休汁	油揚げ みそ	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油	小麦		
28 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	659	22.5
	牛乳	牛乳				乳		
	カボナータ	ウイナー	菜種油 オリーブ油 マカロニ	なす トマト ピーマン にんにく 玉ねぎ	塩 胡椒	小麦		
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 パター 米油	玉ねぎ とうもろこし パセリ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
29 (金)	北本トマト		米 小麦粉				652	23.3
	カレーライス	豚肉	米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご	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			
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとウイナーのスープ	ウイナー	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		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		

今月の北本産野菜の使用予定 「トマト キャベツ」

給食で旅する日本 ～福島県～

今月は、福島県の特産品を紹介します。中でも福島市で伝統的に作られている「凍豆腐」と北本市の姉妹都市である会津坂下町の特産品「馬肉」を紹介します。

凍豆腐

阿武隈川が流れ、阿武隈高地の山々に囲まれている福島は、冬は寒く、強い風が吹く地域です。その気候が「凍豆腐」を作るのに適していたため、食文化に根づいていったと言われています。特に福島市の南部で親しまれています。


特徴

スポンジ状になっているため、だしや調味料の含みがよく、歯ごたえがあるのが特徴です。豆腐を凍らせてから戻し、寒風に2週間ほどさらして水分を抜いて作ります。

凍豆腐は煮物や和え物、汁物、雑煮など様々な料理に活用されています。そのうちの一つに福島県で生産される「信夫菜(しのぶな)」と共に炒めて、卵でとじた「凍豆腐の卵とじ」という料理があります。

栄養

たんぱく質や鉄、カルシウムが豊富です。特にたんぱく質は一部に「レジスタントプロテイン」を含んでおり、食物繊維に似た働きをします。これにより、血中コレステロールの低下や食後中性脂肪の低下に効果があります。



馬肉

会津坂下町は、旧宿場町として栄え、多くの馬が荷役や農耕馬として人々の生活に密接に関わっていました。また、馬のせり場があったため、馬肉が食べられるようになったと言われています。


特徴

牛や豚よりも体温が高いため、食中毒の原因となる細菌が繁殖しにくく、衛生管理をしっかり行えば生食が可能です。

「ばんげの馬刺し」は、脂身のない赤身の肉に、各店秘伝の「辛みそにんにくだれ」を醤油に溶いて食べるのが特徴です。各店それぞれ味が違うので、味の違いを楽しむことができます。馬刺しの他にも、しゃぶしゃぶやステーキ、肉寿司などの馬肉料理があります。

栄養

低脂肪、低カロリーで高たんぱく食品です。亜鉛や鉄などのミネラルも豊富に含んでいます。



<参考>
会津坂下町 HP、農林水産省 HP
旭松食品 HP、JAグループ HP

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9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)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。献立担当 北本市学校栄養士会