



# 令和8年 6月分献立表

(給食実施回数 22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9品目	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	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					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				
17(水)	ご飯 牛乳 さばのガーリック焼き 大豆のいそ煮 坦々みそ汁		米			小麦	603	28.5	ご飯 牛乳 さばのガーリック漬け 大豆 とり肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	米			小麦	603	28.5		
18(木)	小松菜 豚みそ丼 牛乳 春雨スープ 冷凍みかん	豚肉 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	しょうが にんにく 小松菜 人参 もやし 干しいたけ	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦	617	27.4	セルフ チリコンカン ドッグ	コッペパン チリコンカン	豚肉 きんとき豆 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 カレー粉 チリパウダー 胡椒	小麦	658	24.3
19(金)	ガーリックピラフ 牛乳 コロケ クリームシチュー	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 日本酒 スープストック	小麦 乳	667	29.3	ハヤシライス ハヤシ	麦ご飯 豚肉 チーズ	米 大麦 米油		玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが	ケチャップ デミグラスソース ハヤシシルウ 胡椒	小麦 乳	655	27.9
20(土)	ご飯 牛乳 ポークジンジャー じゃが芋のチゲスープ		米			小麦	620	29.0	ご飯 牛乳 ポーク厚揚げ 肉ともやしのスープ		米	砂糖 かつくり粉 米油 ごま油	人参 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 中華だし 胡椒	小麦	605	28.1
21(日)	トマトスパゲッティ 牛乳 チキンナゲット 野菜スープ	ベーコン	スパゲッティ 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 スープストック ウスターソース	小麦	615	30.4	カレー南蛮 うどん(汁)	地粉うどん 豚肉 なた	片栗粉		人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 だし(かつお さば いわし) 塩 カレー粉 醤油 日本酒 みりん	小麦	579	17.8	
22(月)	ご飯 牛乳 とり肉ときのこのガリパタ炒め 油揚げのみそ汁		米			小麦	613	26.7	ご飯 牛乳 中華炊き込みご飯 牛乳 春巻き 豆腐の五目スープ	豚肉 豚肉	米 砂糖 ごま油 春巻き なたね油 かつくり粉 ごま油 米油	たけのこ 人参 枝豆	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒	小麦	639	26.1	
23(火)	ご飯 牛乳 豆のトマト煮 キャベツのみそ汁		米			小麦	650	28.2	黒パン 揚げなすのトマト煮 コーンポタージュ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	黒パン なたね油 じゃが芋 砂糖 米油		なす トマト ビーマン にんにく しょうが トマト	カレー粉 塩 スープストック	小麦	641	20.5
24(水)	ご飯 牛乳 揚げやうざ コーンサラダ 中華ドレッシング	豚肉 豆腐	中華麺 ごま油 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	634	28.2	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め 中華スープ ブルーベリーマフィン	米 牛乳	米 春雨 砂糖 かつくり粉 ごま油	しいたけ 人参 たら 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	723	29.5	
25(木)	ご飯 牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ みそキムチスープ		米			小麦	634	18.3	五目ご飯 牛乳 メンチカツ どさんこ汁	とり肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 米油 なたね油	人参 こんにゃく 干しいたけ	醤油 みりん 日本酒 塩	小麦	637	25.8	
26(金)	ご飯 牛乳 肉団子のトマト煮 マカロニのクリームスープ		米			小麦	597	24.2	ご飯 牛乳 豚肉 厚揚げ 中華スープ ブルーベリーマフィン	豚肉	米 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター 米油		人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	621	23.8
27(土)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ ツナとしらたきのカレー炒め		米			小麦	624	26.4	ご飯 牛乳 豚肉 豆腐 みそ じゃこ梅ご飯	豚肉	米 じゃが芋 なたね油 砂糖 米油 かつくり粉	しょうが 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 ケチャップ りんご酢 日本酒	小麦	619	25.6	
28(日)	ご飯 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁		米			小麦	619	25.6	ご飯 牛乳 豚肉 豆腐のみそ汁	豚肉	米 じゃが芋 なたね油 砂糖 米油 かつくり粉	人参 しょうが いんげん	醤油 日本酒 みりん	小麦	619	25.6	
29(月)	6月の平均摂取量						629	25.8					629	25.8			
30(火)	学校給食 摂取基準						650kcal	16.4%					650kcal	16.4%			

## 給食で旅する日本～東京都～

小松菜の歴史は古く、江戸時代までさかのぼります。江戸幕府8代将軍・徳川吉宗が江戸川区の小松川村に鷹狩りに来しました。その時に提供された、すまし汁に入っていた青菜の味を気に入り、地名の「小松川」にちなんで「小松菜」と命名したことが名前の由来とされています。現在でも東京都で多く栽培されています。



<参考> JAグループHP 江戸川区役所HP

### 栄養

疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンC、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。

### 特徴

ハウス栽培で一年中収穫されますが、旬は冬です。寒さに強く、霜にあたるとうまみが増しておいしくなります。アクが少ないので下茹での必要はなく、様々な料理に幅広く利用できる緑黄色野菜です。

今月の北産野菜の使用予定  
「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。

埼玉県マスコット「コバタン」

○印は、箸を持つ日です。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