



令和8年7月分献立表

(給食回数 9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)	
		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 (水)	ご飯		米				603	24.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 なたね油 米油 ごま油 砂糖 かたくり粉	玉葱 たけのこ 人参 いんげん 干しいたけ しょうが	日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦			
2 (木)	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ あさり	米油 ごま油	キャベツ ねぎ 人参 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)		642	27.5	
	ロールパン		ロールパン			小麦			
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ フロコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ				
3 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	602	23.9	
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油 バター	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油 ワイン	小麦 乳			
	牛乳 コロケ 野菜スープ	牛乳	コロケ なたね油			乳 小麦			
6 (月)	ご飯		米				642	29.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	米油 なたね油 砂糖 片栗粉	人参 ねぎ エリンギ しょうが いんげん	オイスターソース 醤油 日本酒	小麦			
7 (火)	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干しいたけ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	602	26.5	
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ きんしたまご	米 砂糖 米油	人参 干しいたけ 干ひょう	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦 卵			
	牛乳 星のハンバーグ すまし汁	牛乳	ハンバーグ	片栗粉	ウスターソース ケチャップ ワイン	乳 小麦			
	七夕ゼリー			天の川ソーダゼリー	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油 日本酒				
8 (水)	ご飯		米				609	29.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	さばの塩焼き	さば			塩				
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ かつお節 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦			
9 (木)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	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)		639	26.8	
	ツイストパン		ツイストパン			小麦			
	牛乳 ささみカツ カボナータ	牛乳	ポテトとお米のささみカツ	なたね油	なす 玉ねぎ ビーマン にんにく トマト	塩 胡椒			乳 小麦
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	塩 胡椒 スープストック	小麦 乳			
10 (金)	ご飯		米				625	26.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	ゴーヤチャンプル	厚揚げ 豚肉 みそ かつお節	米油 ごま油 砂糖	ゴーヤ 大豆もやし 人参	日本酒	小麦			
	もずくの沖縄風みそ汁	ハム みそ もずく 油揚げ	米油	ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
13 (月)	冷凍みかん		みかん				695	23.7	
	夏野菜の カレーライス	夏野菜カレー	米 大麦	かぼちゃ なす ビーマン 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック	小麦 乳			
	牛乳 キャベツとウインナーのスープ	牛乳	小麦粉 バター 米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	乳 小麦			
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト			豆乳			

7月の平均摂取量		629	26.5 17%
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%		

夏休みも元気に過ごそう!

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



好ききらいなく、
しっかり食べる



こまめな水分補給を
心がける



今月の北産産野菜の使用予定

「人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・なす」



給食で旅する日本 ~沖縄県~



今月は、沖縄県の特産品である「ゴーヤ」と「もずく」についてお伝えします。

沖縄県は、東西約1,000km、南北約400kmに及び、大小約160もの島からなっています。県内各地で、地域や島ごとの土壌や自然環境を活かした農林水産業が営まれています。

ゴーヤ

ゴーヤは九州・沖縄で多く栽培されていますが、現在では関東地区でも栽培が行われています。沖縄県の収穫量は全国1位、ハウス栽培、露地栽培両方が行われており、1年を通してゴーヤが栽培されています。



特徴

古くから沖縄で食べられてきた野菜で、熟す前の未熟果を食べます。苦みが魅力ですが、苦手な場合は、塩もみしてサツと熱湯をかけると抜けます。熟すとオレンジ色になり、中から真っ赤な果肉に包まれた種が現れます。この赤い果肉はとても甘く、以前は水菓子代わりに食べられていました。洗って乾かした種子は、炒って食べると強壮効果があると言われています。



栄養

ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムが豊富です。ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。独特の苦み成分の一つのモルルデシンは、胃液の分泌を促し、食欲を増進させるなど夏バテ解消に効果的です。また、血糖降下作用があり、糖尿病予防に役立つことが期待されています。



もずく

もずく類は多くの種類があり、その中で主に食用とされているのは6種類です。国内で産業的規模の養殖は沖縄だけが成功しており、沖縄県は国内生産量の9割以上を占めています。

特徴

「もずく」は古くから全国各地で食用にされてきた海藻の仲間です。「もずく」の名前は、他の海藻にくっついて育つと言う「藻付く」から由来しています。沖縄地方では昔から、もずくを三杯酢で食べており、酢のり「スヌイ」とも呼ばれています。本土のもずくはホンダワラなどの海藻の枝に生えており、沖縄のもずくは、サンゴ礁や藻の枝葉などに養生します。独特のぬめりと柔らかさを持った黒っぽい褐色の色のもずくは、数ある海藻のなかでもひととき美味しいと言われます。

栄養

「もずく」はミネラルや食物繊維が豊富で、貧血や疲労、むくみなどの症状に効果的だと言われています。もずくの「ぬめり」は、血液が固まるのを防いでくれる作用やコレステロール低下作用など生活習慣病予防に効果があります。



<参考> JAグループ HP からだに優しい野菜の便利帳 高橋書店
全国漁協共組合連合会 HP オリオンビール HP
農林水産省 うちの郷土料理 HP 勝連漁業協同組合 HP (株)少年写真新聞社

○印は、着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。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