毎月19日は食育の日

家庭数

令和8年9月分献立表

（給食実施回数　17回）

北本市教育委員会
北本市立　小学校

日（曜）	献立	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9品目	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
3（木）	ナン		ナン			小麦	622	26.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ひよこ豆のカレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン スープストック ウスターソース 塩 胡椒	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 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒			
	梨			梨				
○ 4（金）	ご飯		米				664	24.9
	牛乳	牛乳				乳		
	和風肉団子	和風肉団子						
	干ぴょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米油	干ぴょう 筍 干し椎茸	醤油 みりん	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし（かつお さば いわし）			
○ 7（月）	ご飯		米				651	23.6
	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	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦		
	豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ		キャベツ	だし（かつお さば いわし）			
○ 8（火）	肉うどん　地粉うどん		地粉うどん			小麦	669	17.8
	肉うどん（汁）	豚肉 油揚げ	砂糖 菜種油	しめじ 人参 なす ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 塩 だし（かつお さば いわし 昆布）	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
○ 9（水）	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦	623	24.2
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
10（木）	黒パン		黒パン			小麦	641	27.1
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン 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		
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
○ 11（金）	ご飯		米				645	25.0
	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	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		
	ほうれん草とコーンのスープ	ベーコン	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			
14（月）	小松菜豚みそ丼　麦ご飯		米 大麦				661	24.6
	豚みそ丼（具）	豚肉 油揚げ みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	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	コチュジャン 醤油 だし（かつお さば いわし）	小麦		
15（火）	カラフル野菜の炊込みご飯	ベーコン	米 菜種油 オリーブ油 バター	玉ねぎ ピーマン ズッキーニ にんにく 南瓜	塩 カレー粉 スープストック バジル	乳	670	25.5
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	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	スープストック 塩 胡椒			
○ 16（水）	ご飯		米				697	30.5
	牛乳	牛乳				乳		
	チキン南蛮	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油 砂糖		日本酒 胡椒 醤油 りんご酢	小麦		
	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし		小麦		
	コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング					
	ざぶ汁	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	砂糖	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	だし（かつお さば いわし） 醤油	小麦		
	日向夏ゼリー			日向夏ゼリー				
17（木）	はちみつパン		はちみつパン			小麦	649	27.2
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグトマトソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ ウスターソース ワイン 中濃ソース			
	粉ふき芋		じゃが芋 米油	パセリ	塩 胡椒			
	南瓜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム	菜種油 小麦粉 バター 米油	南瓜 玉ねぎ ブロッコリー	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
18（金）	ハヤシライス　麦ご飯		米 大麦				636	23.4
	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		
	コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒			
24（木）	子どもパン		子どもパン			小麦	629	22.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ペンネのラタトゥイユ		マカロニ オリーブ油	玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒	小麦		
	コーンチャウダー	牛乳	じゃが芋 バター 米油 小麦粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	冷凍みかん			みかん				
25（金）	ご飯		米				655	24.0 ○
	牛乳	牛乳				乳		
	さばの竜田揚げ	さば竜田揚げ	菜種油			小麦		
	切り干し大根のヤンニョム炒め	鶏肉	砂糖 ごま	切り干し大根 人参 干し椎茸 にら	醤油 コチュジャン	小麦		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋	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			
28（月）	肉丼　麦ご飯		米 大麦				731	25.4 ○
	肉丼（具）	豚肉	砂糖 米油	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 いんげん 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	わかめスープ	わかめ かまぼこ	ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
	お豆腐ガトーショコラ	豆腐 豆乳	砂糖 米油 米粉		ココア ベーキングパウダー バニラエッセンス			
29（火）	広東麺　中華麺		中華麺			小麦	631	14.9 ○
	広東麺（汁）	豚肉 なると	片栗粉 米油 ごま油	干し椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 筍 生姜 にんにく	中華だし 醤油 塩 胡椒 みりん トウバンジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
30（水）	さつま芋の炊込みご飯	豚肉 昆布 かつお節	米 さつま芋 ごま油	人参 生姜	日本酒 醤油	小麦	596	22.1 ○
	牛乳	牛乳				乳		
	蓮根のきんぴら	豚肉	米油 砂糖 ごま	蓮根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒 塩	小麦		
	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）			

9月の平均摂取量	651	24.1 / 14.8%
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　「ねぎ、なす、梨」

給食で旅する日本 ～宮崎県～

地頭鶏（じとっこ）

「地頭鶏（じとっこ）」は、宮崎県及び鹿児島県の一部地域で古くから飼育されていた日本在来種の鶏です。昭和60年頃から宮崎県の地域性を持つ地頭鶏を原種鶏とした地鶏の開発が始まり、さまざまな交配試験を経て、産卵率や有色羽装（ゆうしきうそう）（羽の色が茶色い）率が高い「みやざき地頭鶏」が誕生しました。

地頭鶏の特徴

平飼いで長い期間のびのびと育てられた地頭鶏は、やわらかい肉質の中に適度な歯ごたえがあり、うまみが強いのが特徴です。

地元では、炭火で焼いたり、チキン南蛮などの料理にしたりして食べられています。

チキン南蛮

宮崎県の延岡市にある洋食店で、賄いとして作られたのが始まりと言われています。はじめは「鶏の唐揚げ甘酢漬け」といった料理名でしたが、その後タルタルソースやサラダなどを添える現在のスタイルになっていったといわれています。

日向夏（ひゅうがなつ）

日向夏は1818年～1831年頃に宮崎市で発見された柑橘です。

地元の生産者による栽培方法の工夫により安定供給が可能になり、現在では主に、宮崎市・綾町・日南（にちなん）市で生産されています。また、発見当初は少し食べにくかったその果実も、品種改良を重ねることで食べやすい味へと変化しました。地域によっては「ニューサマーオレンジ」「小夏」などとも呼ばれます。

特徴

ハウス栽培では12月中旬～3月下旬頃、露地栽培では3月上旬から4月下旬頃に収穫されます。

果汁が多く、ほどよい甘酸っぱさで、皮の内側の白い部分にも甘みがあるのが特徴です。

白い皮を残すようにりんごと同じ要領で皮をむき、白い皮と果肉を一緒に食べることで、独特な風味を味わうことができます。

栄養

疲労回復効果が期待されるクエン酸や、体内でのコラーゲン合成に欠かせないビタミンCが含まれています。

また、黄色い皮をむくと現れる白い皮には食物繊維が豊富に含まれています。

＜参考＞
みやざき地頭鶏事業協同組合HP
宮崎県農協果汁株式会社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