

日 (曜)	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)	たんばく質 (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 (月)	ご飯		米				627	27.9
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油 中華だし	小麦		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ あさり	米油 ごま油	人参 ねぎ にら キャベツ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
2 (火)	カレーピラフ	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム	カレー粉 醤油 塩 胡椒 スープストック ワイン	小麦	616	26.3
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	白菜スープ	ベーコン 豚肉	じゃが芋 米油	白菜 人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒			
3 (水)	はちみつパン		はちみつパン			小麦	591	20.5
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 マカロニ 米油 バター	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	トマトスープ	ベーコン 豚肉	米油 じゃが芋	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ			
4 (木)	みかんゼリー		みかんゼリー				678	26.9
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	ハオチートマト麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 ねぎ 干し椎茸 トマト にんにく 生姜	トウチジャン トウバンジャン テンメンジャン 中華だし 日本酒 醤油 塩 胡椒 パプリカ粉	小麦		
5 (金)	中華スープ	豚肉	ごま油 米油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	658	26.5
	杏仁豆腐		杏仁豆腐			乳		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
8 (月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	片栗粉 砂糖	ねぎ えのき茸 生姜	醤油 日本酒	小麦	600	22.7
	れんこんのきんぴら	豚肉	ごま 砂糖 米油	こんにゃく 人参 ねぎ れんこん	醤油 日本酒 塩 和風だし	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 生姜	スープストック	小麦		
	ご飯		米					
9 (火)	牛乳	牛乳				乳	597	24.3
	里芋コロッケ		埼玉県産八頭コロッケ 菜種油			小麦		
	コロコロマンボウ	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油 米油	大根 生姜 にんにく 筍 ねぎ いんげん	醤油 中華だし トウバンジャン 日本酒	小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	ごま油	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
10 (水)	大根めし	ちりめん 油揚げ	米 ごま 米油	大根 大根葉	日本酒 醤油 塩	小麦	631	21.5
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	米油 じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦		
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		白菜 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
11 (木)	バターロール		バターロール			小麦 乳	619	27.8
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし				
12 (金)	ごまドレッシング		ごまドレッシング				673	26.3
	白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	小松菜 豚みそ丼	小麦ご飯 豚みそ丼(具)	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	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		
15 (月)	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	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦	652	27.9
	みかん		みかん					
	ポーク カレーライス	小麦ご飯 カレー	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター 白はなまめ	人参 マッシュルーム 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン スープストック 塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
16 (火)	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	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	611	25.6
	ヨーグルト					乳		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
17 (水)	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦	622	27
	枝豆サラダ			キャベツ 人参 枝豆				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
	ご飯		米					
18 (木)	牛乳	牛乳				乳	622	27
	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 米油	人参 にら にんにく しめじ	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		
	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		

○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8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)について記載しておりますが、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へお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会

18 (木)	ライスボール		ライスボール			小麦	648	30.6	
	牛乳	牛乳			乳				
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ パター 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン セロリ トマト にんにく	塩 胡椒 ワイン ケチャップ スープストック	小麦 乳			
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 パター	ねぎ ほろれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
19 (金)	ミートライス	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン マッシュルーム	小麦	625	29.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	フライドチキン	鶏肉	菜種油 片栗粉	にんにく 玉ねぎ	塩 胡椒 ワイン				
	野菜スープ	豚肉	米油 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	スープストック 塩 胡椒				
				干し椎茸					
	クリスマスデザート		いちごゼリー						
						12 月 の 平 均 摂 取 量		630	26.1 16.6%
今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」						学 校 給 食	エネルギー		650kcal
						摂 取 基 準	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「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

北本の大地の恵み ～大根・ねぎ～

大根



一年中採れますが、冬は特に収穫量が多く、日本で最も生産されている野菜です。主に流通しているのは青首大根です。

葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、煮物のおでんやふろふき大根などに向いています。

ねぎ



日本には奈良時代に伝わったとされ、古くから全国で栽培されてきた歴史ある野菜です。白い部分を食べる「根深ねぎ（長ねぎ）」と、緑色の葉の部分が大きい「葉ねぎ（青ねぎ）」に分類できます。

選び方

根深ねぎは白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれており、巻きがしっかりしていて、光沢があるものが良いです。

葉ねぎは、葉先枯れがなく、根元から葉先までまっすぐで青みが濃いもの。根がしっかりしているものが良いです。

北本市で栽培されている品種

ゆうしょう たつ なつせん なつせん
 龍翔、龍まさり、夏扇パワ、夏扇タフナー、ホワイトソード、
 もり かな たいが とどろ ねぎせん
 森の奏で、大河の轟き、なべちゃんゴールド、葱善ねぎ など

🍴 市内飲食店とコラボ給食 🍴

恋人は麻婆豆腐さん（12/4実施）

「ハオチートマト麻婆豆腐」

北本市では、子どもたちに給食を通して自分たちの住む地域をより好きになってもらうため、市内の飲食店と協力してコラボメニューを開発しました。

ハオチートマト麻婆豆腐は、パプリカパウダーとごま油で手作りの、辛い「特製ラー油」と「トウチジャン」という調味料を使用します。1月にもコラボメニューが登場します。お楽しみに！



＜参考＞JAグループHP 北本市HP