



令和7年 12月分献立表

家庭数 (給食実施回数 15回)

北本市教育委員会
北本市立東小学校

毎月19日は 食育の日		令和7年 12月分献立表				家庭数 (給食実施回数 15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8品目 (えび・かに・小麦・そば 第・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ライスボール	牛乳	鶏肉	マカロニ バター 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 塩 胡椒	小麦 乳	小麦 乳	小麦 乳		
1 (月)	ご飯	米				627	27.9	ライスボール	牛乳	鶏肉	マカロニ バター 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 塩 胡椒	小麦 乳	小麦 乳	小麦 乳		
	牛乳	牛乳						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 ウイン	小麦 乳	小麦 乳	小麦 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 中華だし	日本酒 オイスターソース 醤油			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 バター	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ウイン	小麦 乳	小麦 乳	小麦 乳			
	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)			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 ウイン	小麦 乳	小麦 乳	小麦 乳		
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 菜種油 塩 胡椒 スープストック ウィン	616	26.3	クリスマスデザート			いちごゼリー							
	牛乳	牛乳						今月の北本産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」	12月の平均摂取量									
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					12月の平均摂取量	630	26.1	16.6%	学校給食	エネルギー	650kcal	たんぱく質 摂取基準	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		
	白菜スープ	ベーコン 豚肉	じゃが芋 米油	白菜 人参 玉ねぎ バセリ	スープストック 塩 胡椒			野菜スープ	豚肉	米油 じゃが芋	人參 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒						
3 (水)	はちみつパン	はちみつパン				591	20.5	北本の大地の恵み ~大根・ねぎ~	栄養									
	牛乳	牛乳						大根	根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つの、ジアスターは胃腸の動きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に適った食べ方と言えます。									
	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			トマトスープ	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								
	みかんゼリー			みかんゼリー				みかんゼリー										
4 (木)	ご飯	米				678	26.9	大根	北本の大地の恵み ~大根・ねぎ~									
	牛乳	牛乳						大根	根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つの、ジアスターは胃腸の動きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に適った食べ方と言えます。									
	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			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						
	杏仁豆腐		杏仁豆腐					杏仁豆腐										
5 (金)	ご飯	米				658	26.5	大根	根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つの、ジアスターは胃腸の動きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に適った食べ方と言えます。									
	牛乳	牛乳						大根	根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つの、ジアスターは胃腸の動きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に適った食べ方と言えます。									
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	片栗粉 砂糖	ねぎ えのき 茎 生姜	醤油 日本酒			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	中華だし 塩 胡椒 醤油						
	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			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						
8 (月)	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	600	22.7	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、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ（青ねぎ）」に分類できます。									
	里芋コロッケ		埼玉県産八頭コロッケ 菜種油					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、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ（青ねぎ）」に分類できます。									
	コロコロマンボー	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油 米油	大根 生姜 にんにく 茎 ねぎ いんげん	醤油 中華だし トウバンジャン 日本酒			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	中華だし 塩 胡椒 醤油						
	青梗菜のスープ							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						
9 (火)	牛乳	牛乳				597	24.3	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、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ（青ねぎ）」に分類できます。									
	揚げじやがのそぼろ煮	豚肉	米油 ジャガイモ 菜種油 砂糖 片栗粉	人参 生姜 グリーンピース	醤油 日本酒 みりん			豆腐のみぞ汁	豆腐 みそ	白菜 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし) にんにく	日本酒 醤油 塩						
	豆腐のみぞ汁							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						
	バターロール		バターロール					牛乳	牛乳									
10 (水)	牛乳	牛乳				631	21.5	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、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ（青ねぎ）」に分類できます。									
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油					ごまドレッシング										
	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				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 ウィン						
	ごまドレッシング							小松菜	麦ご飯	米 大麦	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						
11 (木)	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 ウィン	619	27.8	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、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ（青ねぎ）」に分類できます。									
	豚みそ丼	豚みそ丼(具)	豚肉 みそ	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			牛乳	牛乳									
	じやが芋のチゲスープ	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			みかん										
	みかん																	

○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)について記載してありますが、同一线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