毎月19日は食育の日

（給食回数　19回）

令和7年　5月分献立表

北本市教育委員会
北本市立北本中学校

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）	たんぱく質（g）
1（木）	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯		米				846	31.1
		スタミナ丼（具）	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 人参 にら ねぎ にんにく	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし	小麦		
	牛乳		牛乳				乳		
	味噌キムチスープ		豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし（鰹 鯖 鰯）			
	狭山茶蒸しパン		白いんげん豆 牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 チョコチップ		狭山茶	小麦 乳		
2（金）	筍ご飯		鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米油	干し椎茸 筍 絹さや	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	838	31.7
	牛乳		牛乳				乳		
	あじフライ		あじフライ	菜種油			小麦		
	小松菜のごま和え	野菜			小松菜 もやし 人参				
		ごまだれ		砂糖 ごま		醤油 みりん	小麦		
	じゃが芋の味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ	だし（鰹 鯖 鰯）			
	柏餅			柏餅					
7（水）	ご飯			米				856	32.5
	牛乳		牛乳				乳		
	ポークジンジャー		豚肉	米油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦		
	じゃが芋のチゲスープ		豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし（鰹 鯖 鰯） コチュジャン 醤油	小麦		
8（木）	バターライス			米 バター	にんにく 玉ねぎ	スープストック 塩	乳	785	31.5
	牛乳		牛乳				乳		
	チキンのこんがり焼き		鶏肉 チーズ	発芽玄米 マヨネーズ		塩 胡椒	乳		
	花野菜のアーリオオーリオ		ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	塩 胡椒 唐辛子			
	ミネストラスープ		ベーコン	じゃが芋 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
9（金）	豆腐のそぼろ丼	ご飯		米				840	31.9
		そぼろ丼（具）	鶏肉 豆腐	米油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜	日本酒 和風だし 醤油 みりん	小麦		
	牛乳		牛乳				乳		
	豚汁		豚肉 味噌	じゃが芋 米油	ごぼう 人参 大根 ねぎ こんにゃく	だし（鰹 鯖 鰯） 唐辛子			
	ヨーグルト		ヨーグルト				乳		
12（月）	ご飯			米				863	36.3
	牛乳		牛乳				乳		
	鯖のガーリック焼き		鯖ガーリック漬け						
	干瓢の炒り煮		豚肉 油揚げ	米油 砂糖	干瓢 干し椎茸 筍 人参	醤油 みりん	小麦		
	担々味噌汁		豚肉 大豆 豆腐 味噌	ごま油 ごま	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	だし（鰹 鯖 鰯） 豆板醤 胡椒			
13（火）	子供パン			子供パン			小麦	821	34.0
	牛乳		牛乳				乳		
	ハンバーグのデミグラスソースかけ		ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース ワイン 中濃ソース	小麦		
	トマト				トマト				
	クリームシチュー		豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
14（水）	鶏南蛮うどん	地粉うどん		地粉うどん			小麦	841	31.6
		うどん（汁）	鶏肉 油揚げ なると わかめ	片栗粉	人参 ねぎ 小松菜 干し椎茸	だし（鰹 鯖 鰯） 醤油 塩 みりん	小麦		
	牛乳		牛乳				乳		
	味噌ポテト		味噌 おから	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦		
15（木）	キムチチャーハン		豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ にんにく 生姜 白菜キムチ	日本酒 醤油 中華だし	小麦	816	31.3
	牛乳		牛乳				乳		
	揚げシュウマイ②		ポークシュウマイ	菜種油			小麦		
	豆腐の五目スープ		鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ にら 干し椎茸	だし（鰹 鯖 鰯） 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
	冷凍みかん				みかん				
16（金）	麩和麩和丼	ご飯		米				805	31.7
		麩和麩和煮	鶏肉 卵	油麩 車麩 砂糖 米油	人参 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦 卵		
	牛乳		牛乳				乳		
	味噌けんちん汁		鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ こんにゃく	だし（鰹 鯖 鰯） 日本酒			
	ブルーベリータルト			ブルーベリータルト					
19（月）	ご飯			米				784	33.4
	牛乳		牛乳				乳		
	北本トマトだれの油淋鶏		鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	トマト ねぎ 生姜	日本酒 醤油	小麦		
	切り干し大根のカレー炒め		豚肉	米油	切り干し大根 人参 いんげん	スープストック ケチャップ 醤油 カレー粉	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 木くらげ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
20（火）	バターロール			バターロール			小麦 乳	837	34.8
	牛乳		牛乳				乳		
	枝豆グラタン		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米油 バター	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	こんにゃくサラダ				キャベツ ほうれん草 人参 こんにゃく				
	ごまドレッシング			ごまドレッシング					
	トマトスープ		豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
21（水）	ご飯			米				810	34.8
	牛乳		牛乳				乳		
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め		鶏肉 おから 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒			
	春雨スープ		豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	河内晩柑				河内晩柑				
22（木）	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	日本酒 塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦 乳	852	32.9
	牛乳		牛乳				乳		
	メンチカツ		メンチカツ	菜種油					
	クラムチャウダー		ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
23（金）	ハヤシライス	麦ご飯		米 大麦				862	31.5
		ハヤシ	豚肉 チーズ	米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース	デミグラスソース ケチャップ ハヤシルウ 胡椒	小麦 乳		
	牛乳		牛乳				乳		
	野菜スープ		豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ジョア		ジョア				乳		
27（火）	ご飯			米				805	38.5
	牛乳		牛乳				乳		
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮		鶏肉 大豆 厚揚げ おから	片栗粉 菜種油 米油 砂糖	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦		
	中華スープ		豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
28（水）	ソース焼きそば		豚肉 なると 青のり	中華麺 米油	人参 もやし キャベツ 木くらげ	粉末ソース 中濃ソース 胡椒	小麦	847	33.9
	牛乳		牛乳				乳		
	春巻き			春巻き 菜種油			小麦		
	華風コーンスープ		ベーコン 卵	片栗粉	人参 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵		
29（木）	ひじきごはん		鶏肉 ひじき 油揚げ	米 米油 砂糖	こんにゃく 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦	809	31.5
	牛乳		牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮		豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 生姜 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
	こしね汁		豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 人参 干し椎茸 こんにゃく ねぎ	だし（鰹 鯖 鰯） 日本酒 醤油	小麦		
30（金）	北本トマト カレーライス	麦ご飯		米 大麦				859	31.5
		トマトカレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト 枝豆	カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒 スープストック ワイン ガラムマサラ	乳		
	牛乳		牛乳				乳		
	ポテトコロッケ			ポテトコロッケ 菜種油			小麦		
	コンソメスープ		ベーコン	米油	人参 マッシュルーム えのき茸 キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		

こどもの日献立

5月の平均摂取量		
	830	33.0
		15.9%

学校給食摂取基準	
	エネルギー　830kcal
	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　「トマト　キャベツ」

北本の大地の恵み　～トマト～

今月は、北本市の特産品である「トマト」について紹介します。

トマトの旬は、露地栽培のものは6～9月頃ですが、ハウス栽培のものには旬がなく、1年中出回っています。

北本トマトの栽培は、大正14年に輸出用の種子を取るために試験的に栽培されたことから始まりました。昭和2年には、トマトクリームやトマトピクルスなどの加工品として売り出され、「石戸トマト」の名で全国に知れ渡りました。

トマト工場は戦争等の影響により生産が中止となってしまいましたが、今ではトマト栽培農家の方々が、品質や味にこだわった北本トマトを生産しています。また、「北本トマトカレー」といったご当地グルメや「トマト大福」などの特産品も開発されています。

栄養

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養がたっぷり。赤い色は「リコピン」という成分で、がんや動脈硬化などを予防する効果が高いといわれます。その他、ビタミンA、C、B6、カリウムなども豊富に含まれます。

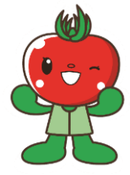
選び方

収穫後に時間が経っているものは、ヘタが乾いていたり、黒ずんだりしています。実の色づきがよく、身が締まったものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

ももたろう　ろくさんまる　れいよう
桃太郎、630、麗容、サンロード、アイコ　など

＜参考＞
・北本市HP
・広報きたもと2018年6月号
・からだにおいしい野菜の便利帳（高橋書店）



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