



令和7年 9月分献立表

北本市教育委員會
北本市立中學

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)
		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		
2 (火)	ナン		ナン			小麦	798 31
	牛乳	牛乳				乳	
	ドライカレー	豚肉 ひよこ豆	米油	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 生姜 トマト レーズン	カレー粉 デミグラスソース 胡椒 塩 ケチャップ ウスターーソース ワイン スープストック	小麦	
	フライドポテト		じゃが芋 菜種油 米油	パセリ	胡椒 チリパウダー		
	コンソメスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 冬瓜	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
3 (水)	担々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦	874 36
	ラーメン(汁)	豚肉 大豆 豆腐	ごま油 ごま 片栗粉	青梗菜 ネギ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 醤油 日本酒 豆板醤 甜麵醤 りんご酢	小麦	
	牛乳	牛乳				乳	
	揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油			小麦	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく キャベツ ほうれん草 人参			
4 (木)	中華ドレッシング		中華ドレッシング				858 31
	ご飯		米				
	牛乳	牛乳				乳	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ えのき茸 紺さや 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦	
	糸こん金平	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦	
5 (金)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油 ジャガイモ	大根 ごぼう 人参 ネギ	だし(鰹 鮪 鯖)		824 29
	肉丼	ご飯	米				
	肉丼(具)	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 こんにゃく 生姜 グリンピース	日本酒 醤油	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	人参 キャベツ ネギ 白菜キムチ	だし(鰹 鮪 鯖)		
8 (月)	梨		梨				764 30
	ご飯		米				
	牛乳	牛乳				乳	
	たらの南蛮漬け	たら	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ネギ	唐辛子 醤油 りんご酢	小麦	
	マーボー白滝	豚肉 味噌	ごま油 砂糖 片栗粉	こんにゃく 人参 生姜 にんにく 木くらげ	豆板醤 日本酒 塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦	
9 (火)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ネギ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	845 28
	ツイストパン		ツイストパン			小麦	
	牛乳	牛乳				乳	
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト にんにく ビーマン	ウスターーソース ケチャップ 塩 胡椒	小麦	
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 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	
10 (水)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト				831 31
	鶏南蛮うどん	地粉うどん うどん(汁)	地粉うどん			小麦	
	牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ	片栗粉	人参 小松菜 ネギ 干し椎茸	だし(鰹 鮪 鯖) みりん 塩 醤油	小麦	
	味噌ボテト	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	
	枝豆サラダ			枝豆 キャベツ とうもろこし 人参			
11 (木)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				834 26
	キムチ炒飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ネギ 白菜キムチ 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし	小麦	
	牛乳	牛乳				乳	
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦	
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ネギ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鮪 鯖) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵	
12 (金)	ハヤシライス	麦ご飯 ハヤシ	米 大麦				836 26
	牛乳	豚肉 チーズ	米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 胡椒	小麦 乳	
	プロッコリーサラダ		じゃが芋	プロッコリー とうもろこし		乳	
	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				
	冷凍みかん			みかん			
16 (火)	黒パン		黒パン			小麦	837 32
	牛乳	牛乳				乳	
	揚げなすのトマト煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	なす にんにく 生姜 トマト ビーマン	スープストック カレー粉 塩 日本酒		
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	
	ご飯		米				
17 (水)	牛乳	牛乳				乳	835 30
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 茹で椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦	
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ネギ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鮪 鯖) 醤油	小麦 卵	
	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 マッシュルーム いんげん	スープストック 日本酒 塩 胡椒 醤油	小麦 乳	
18 (木)	牛乳	牛乳				乳	809 27
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ 干し椎茸 キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	

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おりません。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。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会

19 (金)	小松菜豚味噌丼	麦ご飯	米 大麦				840	31.4
	豚肉 味噌	ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 小松菜 人参 干し椎茸 切り干し大根	中華だし 日本酒 醤油 みりん	小麦			
	牛乳	牛乳			乳			
22 (月)	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	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鯷) コチュジャン 醤油	小麦	824	33.4
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳			塩			
24 (水)	鯖の塩焼き	鯖					847	34.5
	大豆の碳煮	大豆 油揚げ ひじき 鰹節	米油 砂糖	こんにゃく 枝豆	日本酒 醬油 塩	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく もやし	だし(鰹 鯖 鯷)	乳		
29 (月)	ご飯		米				860	31.5
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 ごま	南瓜 玉ねぎ いんげん	日本酒 カレー粉 醬油	小麦		
30 (火)	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ にら にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒		787	40.2
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
	ご飯		米					
今月の北本産野菜の使用予定 「梨・冬瓜・ねぎ・なす」								
9月の平均摂取量							830	31.4 15.1%
学校給食				エネルギー	830kcal			
摂取基準				たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%			

北本の大地の恵み ~梨・冬瓜~

梨

梨は、7月下旬～9月下旬まで収穫されます。学校の給食では、北本の梨を提供します。

栄養

果糖やリンゴ酸、クエン酸がたっぷりと含まれていて、疲労回復の効果が期待できます。清涼感ある甘さは、糖アルコールの一種のソルビトールによるもので、整腸作用があります。そのほか、たんぱく質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます。

選び方

皮にハリがあり重みがあるもの。軸がしっかりとしていてお尻がふっくらしているものがおいしいと言われます。食べごろになると皮の斑点が減ります。

北本市で栽培されている品種

こうすい さいぎょく ほうすい にいたか あきづき しんこう
幸水、彩玉、豊水、新高、秋月、新興 など

保存方法

乾燥を避けるため、ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存してなるべく早く食べましょう。

冬瓜

冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。95%が水分で、さっぱりとした味が夏にぴったりです。平安時代の書物にも書かれるほど、古くから親しまれてきた野菜です。

栄養

余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用があるので、むくみの解消や高血圧に効果があります。さらに、肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

選び方

すっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサインです。カットされているものは、果肉が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

だいまるとうがん

<参考>

・北本市HP



・参考
・北本市HP
・JAグループHP