

令和7年 10月分献立表										(給食実施回数 22回)								
北本市教育委員会 北本市立北本中学校																		
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 卵・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)										
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他													
1 (水)	ご飯		米			乳	800	36.1	20 (月)	ご飯		米		769	36.3			
	牛乳	牛乳				小麦				牛乳								
	鶏肉ときのこのガリパタ炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 米油 バター	人参 しめじ エリンギ 玉ねぎ 生姜 にんにく えのき茸	日本酒 醤油 オイスターソース 塩 胡椒	小麦 乳				秋刀魚の塩焼き	秋刀魚		塩					
	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)					味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう こんにゃく ほうれん草 ねぎ					
2 (木)	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 昆布 鰹節	米 さつま芋 ごま油 砂糖	生姜	日本酒 醤油	小麦	782	38.8	21 (火)	バターロール		バターロール		856	35.6			
	牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳							
	親子煮	鶏肉 卵 厚揚げ	米油 砂糖 麩	人参 玉ねぎ グリンピース	醤油	小麦 卵				ペンネのブラウンソース煮	豚肉 大豆 生クリーム	マカロニ 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト にんにく カリーノケール			ハヤシルウ デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	
	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 もやし 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯)	乳				白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ 白菜			スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	
3 (金)	ハヤシライス		米 大麦				824	30.3	22 (水)	キムチチャーハン		豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦		
	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				
	牛乳	牛乳				乳				揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油			小麦			
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参 絹さや	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦				青梗菜のスープ	鶏肉 あさり 卵 わかめ	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
6 (月)	ジョア	ジョア				乳	871	28.7	23 (木)	ご飯		米		825	33.7			
	牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳					乳		
	わかめご飯	わかめ	米							豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	人参 筍 なら にんにく			醤油 日本酒 豆板醤 スープストック 塩 甜麺醤	小麦	
	牛乳	牛乳				乳				豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく			だし(鰹 鯖 鰯)		
7 (火)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				891	32.5	24 (金)	焼き鳥丼	ご飯	米		858	37.4			
	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ 人参 とうもろこし		小麦 卵				焼き鳥丼(具)	鶏肉 高野豆腐	さつま芋 ごま油 菜種油 砂糖 片栗粉	ねぎ			胡椒 醤油	小麦	
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦				牛乳	牛乳						乳	
	トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油 バター マカロニ	玉ねぎ トマト パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				かきたま汁	鶏肉 わかめ 卵	片栗粉	えのき茸 人参 ねぎ ほうれん草			だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油	小麦 卵	
8 (水)	ソース焼きそば	豚肉 青のり なんと	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒	小麦	840	33.6	27 (月)	ご飯		米		818	31.9			
	牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳					乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦				鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け						乳	
	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 小松菜	中華だし 塩 胡椒	卵				大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ 鰹節	米油 砂糖	枝豆 こんにゃく			日本酒 醤油 塩	小麦	
9 (木)	ご飯		米				808	37.8	28 (火)	利休汁	油揚げ 豆腐 味噌	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 日本酒	小麦			
	牛乳	牛乳				小麦				揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖			小麦			
	揚げ鶏のレモン煮②	鶏肉 おから	菜種油 砂糖 片栗粉	レモン	日本酒 醤油	小麦				牛乳	牛乳				乳			
	浦上そぼろ	豚肉 さつま揚げ	米油 砂糖	人参 ごぼう こんにゃく もやし 小松菜	和風だし 醤油 日本酒 みりん	小麦				豆まめサラダ	大豆		枝豆 キャベツ とうもろこし					
10 (金)	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	里芋 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩	小麦	863	32.4	29 (水)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング		878	25.1			
	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 大豆 豆腐	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ビーマン トマト とうもろこし 枝豆 生姜 にんにく	カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦				秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつま芋 バター 米油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 マッシュルーム			スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳	
	牛乳	牛乳				乳				ご飯		米						小麦
	コンソメスープ	ベーコン	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				揚げ南瓜のそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ	菜種油 砂糖 片栗粉 米油	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜			醤油 和風だし	小麦	
14 (火)	ブルーベリーマフィン	牛乳 脱脂粉乳 おから	ホットケーキミックス粉 砂糖 バター	ブルーベリー		小麦 乳	801	35.9	30 (木)	相性汁	ベーコン 牛乳 味噌	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	乳			
	ツイストパン		ツイストパン			小麦				ツナときのこのバター醤油ご飯	鯖油漬け	米 バター 米油	人参 しめじ えのき茸 枝豆 こんにゃく	日本酒 醤油 和風だし 胡椒	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳				乳			
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 スープストック ワイン 胡椒	小麦				牛乳	牛乳				乳			
15 (水)	南瓜のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	菜種油 小麦粉 バター 米油	南瓜 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	832	33.1	31 (金)	干瓢の卵とじ	卵 豆腐	片栗粉	干瓢 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩	小麦 卵			
	肉うどん	地粉うどん うどん(汁)	地粉うどん 砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 塩 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦				小松菜豚味噌丼	ご飯	米				小麦		
	牛乳	牛乳				乳				豚味噌丼(具)	豚肉 味噌	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	小松菜 切り干し大根 人参 生姜 にんにく 干し椎茸	中華だし 日本酒 醤油 みりん	小麦			
	味噌ポテト	おから 味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦				牛乳	牛乳				乳			
16 (木)	糸こんにの金平	豚肉	砂糖 ごま油	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦	878	32.7	17 (金)	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) 醤油 コチュジャン	小麦			
	ご飯		米							パンブキンババロア		パンブキンババロア						
	牛乳	牛乳				乳												
	ハンバーグ	ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	小麦												
17 (金)	デミグラスソースがけ						892	32.3	18 (土)					892	32.3			
	野菜サラダ			キャベツ 人参 いんげん														
	和風ドレッシング		和風ドレッシング															
	発芽玄米のコーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 発芽玄米 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	乳												
18 (土)	ガバオライス		米				892	32.3	19 (日)					892	32.3			
	ガバオ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	豆板醤 バジル 醤油 オイスターソース チリパウダー	小麦												
	牛乳	牛乳				乳												
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦												
19 (日)	スイートポテトケーキ	牛乳 白いんげん豆 脱脂粉乳	さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま			小麦 乳	892	32.3	20 (月)					892	32.3			

10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 たんぱく質 摂取エネルギーの13〜20%								830kcal	

栄養

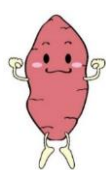
芋類の中でも特に食物繊維が豊富に含まれています。さらに、「ヤラピン」という成分が排せつを助け、便秘解消に役立ちます。

選び方

皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの。ずしりと重いものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

ベにベに
紅あずま・紅はるか
シルクスイート など



今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」

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

北本の大地の恵み ～さつま芋～

さつま芋の旬は9月から11月の秋です。原産地は中央アメリカで、日本へは400年ほど前の江戸時代に伝わりました。薩摩（今の鹿児島県）でよく栽培され、全国に広がったことから「さつま芋」と呼ばれるようになりました。地域によっては、甘藷（かんしょ）や唐芋（からいも）とも呼ばれています。

〈参考〉農林水産省HP、日本いも類研究会HP

栄養

芋類の中でも特に食物繊維が豊富に含まれています。さらに、「ヤラピン」という成分が排せつを助け、便秘解消に役立ちます。

選び方

皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの。ずしりと重いものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

ベに ベに
紅あすま・紅はるか
シルクスweet など



今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」