

令和7年11月分献立表										(給食実施回数 17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 もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他																
4 (火)	ライスボール		ライスボール			小麦	804	32.6	21 (金)	北本野菜	麦ご飯	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 大麦	玉ねぎ 人参 大根 生姜 にんにく グリンピース	カレー粉 デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	845	29.1			
	牛乳	牛乳				乳				牛乳		牛乳			乳						
	トルティージャ	卵 チーズ	じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース	卵 乳				白菜スープ		ウインナー	米油	人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦					
	ベジタブルソテー		米油 バター	とうもろこし 人参 枝豆	塩 胡椒	乳				きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン 砂糖 菜種油			小麦	809	37.7			
	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳				牛乳		牛乳				乳					
5 (水)	広東麺	中華麺	中華麺			小麦	864	38.5	25 (火)	ボークビーンズ		豚肉 大豆	マカロニ 米油 砂糖	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	924	31.6			
	ラーメン(汁)	豚肉 なたと	米油 片栗粉	人参 大豆もやし 筍 白菜 にんにく 生姜 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 豆板醤 醤油 みりん	小麦				チキンスープ		鶏肉	米油	人参 キャベツ マッシュルーム えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦					
	牛乳	牛乳				乳				麻婆丼	麦ご飯	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒 豆板醤	小麦					
	ウインナーロール	ウインナー 脱脂粉乳 おから	ホットケーキミックス粉 米油			小麦 乳				牛乳		牛乳				乳	826	29.8			
	こんにゃくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにゃく 人参						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					
6 (木)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				806	32.0	26 (水)	ココアマフィン		脱脂粉乳 卵 牛乳	米油 チョコレート		ココア	小麦 乳 卵	811	37.5			
	吹き寄せご飯	鶏肉 鰹節	米 大麦 さつま芋 菜種油 米油 砂糖	人参 しめじ 干し椎茸 ごぼう みつば	みりん 醤油 日本酒	小麦				カレーピラフの ホワイトソース	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参	スープストック ワイン カレー粉 醤油 塩 胡椒	小麦					
	牛乳	牛乳				乳				ホワイトソース		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油 バター	マッシュルーム カリーノケール 塩 胡椒	小麦 乳						
	がんす	がんす	菜種油			小麦				牛乳		牛乳				乳	830	32.6 15.7%			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	醤油 みりん	小麦				南瓜とさつま芋のコロッケ		南瓜とさつま芋のコロッケ 菜種油				小麦					
7 (金)	大根の味噌汁	篤揚げ 味噌 わかめ		大根 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)		812	27.9	27 (木)	大根のミネストラスープ		ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	大根 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	811	37.5			
	麦ご飯		米 大麦							ご飯		米				乳					
	きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム	米油 砂糖 バター	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト	ハヤシルウ ウスターソース 胡椒 ワイン 塩	小麦 乳				牛乳		牛乳			塩						
	牛乳	牛乳				乳				さつま揚げとこんにゃくの煮物		鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく いんげん 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒	小麦					
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦				いもっこ汁		鶏肉 味噌	里芋 米油	人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)						
10 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	839	31.6	28 (金)								11月の平均摂取量		830	32.6 15.7%	
	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯	麦ご飯 中華あん		米 大麦						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								
	牛乳	牛乳				小麦															
	白菜と肉団子のスープ	豚肉 おから	春雨 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 人参 白菜 干し椎茸 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦															
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト																		
11 (火)	ピザトースト	ウインナー チーズ	食パン 米油	玉ねぎ にんにく ビーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳	802	32.1													
	牛乳	牛乳				乳															
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参																	
	ごまドレッシング		ごまドレッシング																		
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 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															
12 (水)	肉味噌うどん	地粉うどん うどん(汁)		地粉うどん		小麦	804	33.8													
	牛乳	牛乳				小麦															
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 鰯	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖		みりん 醤油	乳															
	菊花みかん			みかん																	
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 筍 人参	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし	小麦															
13 (木)	牛乳	牛乳				乳	861	30.2													
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦															
	スンドゥブ	豚肉 豆腐 味噌 卵 あさり	ごま ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵															
	しゃくし菜ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま	しゃくし菜漬け	塩 醤油	小麦															
	牛乳	牛乳				乳															
17 (月)	鶏肉の柚子香焼き	鶏肉 味噌	発芽玄米 マヨネーズ	柚子			859	35.4													
	すいとん汁	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	小麦 乳															
	ホクホクポテト	生クリーム	さつま芋 菜種油 バター 砂糖	南瓜		乳															
	黒パン		黒パン			小麦															
	牛乳	牛乳				乳															
18 (火)	じゃが芋のミートソース煮	豚肉 ひよこ豆	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖	蓮根 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 トマト	ケチャップ スープストック ウスターソース 醤油 塩	小麦	822	35.3													
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳															
	ご飯		米																		
	牛乳	牛乳				乳															
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 片栗粉 米油 麩	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦															
19 (水)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく ぶどうゼリー	だし(鰹 鯖 鰯) 唐辛子		817	30.5													
	ぶどうゼリー																				
	ご飯		米																		
	牛乳	牛乳				乳															
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦															
20 (木)	切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ にら にんにく	塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒	小麦	798	28.5													
	臭汁	大豆 豆乳 油揚げ 味噌		人参 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)																
今月の北本産食材の使用予定 「人参 大根 里芋 白菜 地粉 ねぎ さつま芋」										11月は、「食育月間＆彩の国 ふるさと学校給食月間」です。										埼玉県マスコット 「コバトン」	

北本の大地の恵み ～白菜・小麦粉～

白菜

栄養

白菜の95%は水分ですが、カリウムとビタミンCが比較的多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧予防に役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの合成に欠かせない栄養素であり、鉄の吸収を助ける働きもあります。

選び方

巻きがしっかりしていて重みがあり、外側の葉がいきいきとして色の濃いものがおすすめです。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。

小麦

北本市で栽培されている品種

ミニ白菜、黄ごころ など

北本市で栽培されている品種

さとのそら など

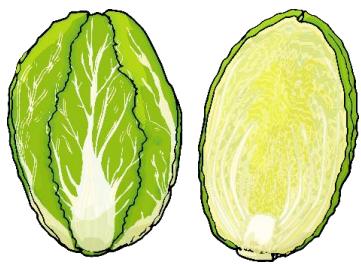
栄養

「胚乳」には糖質・たんぱく質、「表皮」には食物繊維・マグネシウム・鉄・亜鉛、「胚芽」にはビタミンB1・ビタミンB6などが多く含まれています。

<参考> JAグループHP、日本人の食事摂取基準(2025年版)
埼玉県HP、農林水産省HP

北本の大地の恵み ～白菜・小麦粉～

白菜



白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産の野菜です。9月中旬から1月下旬に旬を迎えます。

北本市で栽培されている品種

ミニ白菜、黄ごころ など

栄養

白菜の95％は水分ですが、カリウムとビタミンCが比較的多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧予防に役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの合成に欠かせない栄養素であり、鉄の吸収を助ける働きもあります。

選び方

卷きがしっかりしていて重みがあり、外側の葉がいきいきとして色の濃いものがおすすめです。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。

小麦



11月頃に種をまき、12月～2月にかけて麦踏みが行われ、6月上旬から7月上旬ごろに収穫します。荒川河川敷などでは、大型機械による小麦生産が行われています。収穫された小麦は主にうどんの原料として使われています。

栄養

「胚乳」には糖質・たんぱく質、「表皮」には食物繊維・マグネシウム・鉄・亜鉛、「胚芽」にはビタミンB1・ビタミンB6などが多く含まれています。

