



令和8年6月分献立表

(給食実施回数 21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9品目	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	805	29.0	
		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						
1(月)	ご飯	米									
	牛乳	牛乳									
	チンジャオロース	豚肉	片栗粉 菜種油 米油 ごま油	ピーマン 人参 玉ねぎ 葱 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし 塩こうじ オイスターソース	小麦	785	34.3			
2(火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 卵 豆腐	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ たら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵					
	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリブ油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ	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 唐辛子	小麦					
	牛乳	牛乳					816	33.5			
3(水)	牛乳	牛乳									
	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	841	31.0			
	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) コチジャン						
4(木)	深川めし	あさり 鰹節	米 米油 砂糖	生姜 ごぼう 人参	日本酒 醤油	小麦					
	牛乳	牛乳									
	鶏肉とじゃが芋の旨煮	鶏肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 米油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん	日本酒 醤油	小麦	798	29.8			
5(金)	小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)						
	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 大麦	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ケチャップ デミグラスソース ハヤシシルウ 胡椒	小麦 乳					
	牛乳	牛乳					892	32.2			
8(月)	コンソメスープ	ベーコン	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					
	ブルーベリーマフィン	卵 牛乳 脱脂粉乳	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 卵					
	ご飯	米									
9(火)	牛乳	牛乳									
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ 人参	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦					
	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							
10(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								
	トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳					
	きつねうどん	地粉うどん	油揚げ 鶏肉	人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒 塩 醤油 みりん	小麦					
11(木)	牛乳	牛乳									
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	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							
12(金)	和風ドレッシング		和風ドレッシング								
	ローストチキン	鶏肉	米油 オリブ油	玉ねぎ にんにく 生姜 小ねぎ	日本酒 胡椒 醤油 りんご酢	小麦	784	36.6			
	牛乳	牛乳									
15(月)	トマトスープ	ベーコン 豚肉	じゃが芋 マカロニ 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	小麦					
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト								
	ご飯	米									
16(火)	牛乳	牛乳									
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	カレー粉 日本酒 醤油	小麦	825	29.8			
	キャベツの味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		キャベツ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)						
17(水)	ツイストパン		ツイストパン			小麦					
	牛乳	牛乳									
	揚げなすのトマト煮	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト	日本酒 塩 スープストック カレー粉	乳	829	33.6			
18(木)	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	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									
	牛乳	牛乳									
19(金)	鯖のガーリック焼き	鯖 ガーリック漬け	米油 砂糖	人参 こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油	小麦					
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ									
	担々味噌汁	豚肉 ひよこ豆 豆腐 味噌	ごま油 ごま	人参 青梗菜 ねぎ たら にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 豆板醤 胡椒						
22(月)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 米油 ごま油 砂糖	人参 葱 枝豆	中華だし 日本酒 塩 胡椒 醤油	小麦					
	牛乳	牛乳									
	春巻き		春巻き 菜種油								
23(火)	華風コンソメ	ベーコン 卵	片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒						
	ポークカレー	豚肉	ライス	豚肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	小麦					
	ポークカレー	豚肉	ライス	豚肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	小麦					
24(水)	牛乳	牛乳									
	揚げ餃子	豚肉									
	コーンサラダ										
25(木)	中華ドレッシング		中華ドレッシング								
	じゃこ梅ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま	梅							
	牛乳	牛乳									
26(金)	揚げ餃子	豚肉									
	揚げ餃子	豚肉									
	揚げ餃子	豚肉									
29(月)	豆腐のそぼろ丼	鶏肉 豆腐	米	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦					
	牛乳	牛乳									
	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					
30(火)	マレーカオ	牛乳 脱脂粉乳 卵	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油	小麦 乳 卵					
	牛乳	牛乳									
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 トマト いんげん	ケチャップ 日本酒 醤油	小麦					
1(月)	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 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 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					
	牛乳	牛乳									
2(月)	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油								
	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ とうもろこし							
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング								
3(月)	クリームシチュー	豚肉 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 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳					
	牛乳	牛乳									
	牛乳	牛乳									
6月の平均摂取量										830	32.7
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%	

給食で旅する日本 ~東京都~

小松菜の歴史は古く、江戸時代までさかのぼります。江戸幕府8代将軍・徳川吉宗が江戸川区の小松川村に鷹狩りに来ました。その時に提供された、すまし汁に入っていた青菜の味を気に入り、地名の「小松川」にちなんで「小松菜」と命名したことが名前の由来とされています。現在でも東京都で多く栽培されています。



栄養
疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンC、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。

特徴
ハウス栽培で一年中収穫されますが、旬は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。アクが少ないので下茹での必要はなく、様々な料理に幅広く利用できる緑黄色野菜です。

今月の北本産野菜の使用予定
「トマト・キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・人参」



6月は、「食育月間&彩の国ふるさと学校給食月間」です。

<参考> JAグループHP 江戸川区役所HP

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9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)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いません。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