



# 令和7年 5月分献立表

家庭数

(給食実施回数 20回)

北本市教育委員会  
北本市立西小学校

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			
1 (木)	はちみつパン	はちみつパン				683	29.1	
	牛乳	牛乳						
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	醤油 日本酒 ウスターソース りんご酢 カレー粉 ケチャップ				
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
	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					
2 (金)	鶏ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	干し椎茸 筍 人参 枝豆	和風だし 醤油 塩 日本酒	690	29.6	
	牛乳	牛乳						
	あじフライ	あじフライ	菜種油					
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	米油	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩			
	かしわもち	かしわもち	米					
7 (水)	牛乳	牛乳				639	25.3	
	ホイコーロー	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 生姜	日本酒 テンメンジャン 醤油			
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	ライスボール		ライスボール					
	牛乳	牛乳						
8 (木)	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	638	30.1	
	レンズ豆のスープ	豚肉 ベーコン レンズ豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒			
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						
	山賊揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 生姜	醤油 みりん			
9 (金)	五目煮豆	大豆 鶏肉 昆布 さつま揚げ	砂糖 米油	人参 干し椎茸 ごぼう こんにゃく	日本酒 醤油	630	28.8	
	そばろ汁	豚肉	じゃが芋 米油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	醤油 日本酒 スープストック カレー粉 塩 胡椒			
	豆腐の		米					
	豆腐の		米					
	豆腐の		米					
12 (月)	豆腐の		米			637	27.1	
	豆腐の		米					
	豆腐の		米					
	豆腐の		米					
	豆腐の		米					
13 (火)	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 塩	648	24.0	
	鶏南蛮うどん							
	牛乳	牛乳						
	みそポテト	みそ 大豆	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん			
	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし			
14 (水)	牛乳	牛乳				626	22.4	
	春雨サラダ	鶏肉	春雨	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					
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	塩 胡椒 醤油 スープストック			
	子供パン		子供パン					
15 (木)	牛乳	牛乳				607	24.2	
	ハンバーグケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖		ケチャップ ワイン ウスターソース			
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	コンスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし ほうれん草	スープストック 塩 胡椒			
16 (金)	北本トマト		米			638	25.5	
	カレーライス	豚肉 ひよこ豆	米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご	ウスターソース カレー粉 ワイン スープストック ガラムマサラ 塩 胡椒			
	牛乳	牛乳						
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒			
	ミートライス	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく マッシュルーム	ケチャップ 醤油 スープストック 塩 胡椒 ワイン			
19 (月)	牛乳	牛乳				669	23.9	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	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	スープストック 塩 胡椒 醤油			
	切り干し大根の		米					
	スタミナ丼	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 ねぎ 干し椎茸 人参	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン			
20 (火)	牛乳	牛乳				702	25.6	
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	狭山茶蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 チョコチップ		狭山茶			
	ご飯		米					
	カレーライス		米					

日(曜)	献立	使用する食品名	アレルギー表示義務8品目	エネルギー	たんぱく質
21 (水)	ご飯	米			
	牛乳	牛乳			
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米油 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
22 (木)	じゃが芋のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	じゃが芋	ねぎ	だし(かつお さば いわし)
	冷凍みかん		みかん		
	ツイストパン		ツイストパン		
23 (金)	牛乳	牛乳			
	枝豆グラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒
24 (土)	ご飯	米			
	牛乳	牛乳			
	鶏肉とアスパラガスのみそ炒め	鶏肉 みそ	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	筍 人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒
25 (日)	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油
	ご飯		米		
	牛乳	牛乳			
26 (月)	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け			
	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	醤油 ケチャップ スープストック カレー粉
	小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	じゃが芋	小松菜	だし(かつお さば いわし)
27 (火)	ソース焼きそば	豚肉 なんと 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 焼きそばソース 塩 胡椒
	牛乳	牛乳			
	春巻き		春巻き 菜種油		
28 (水)	中華風コンソープ	ベーコン	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒
	ひじきごぼん	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 枝豆 こんにゃく	塩 醤油 みりん 日本酒
	牛乳	牛乳			
29 (木)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	こんにゃく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース	醤油 みりん 日本酒
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)
	黒パン		黒パン		
30 (金)	カラフル野菜とご飯		米		
	豆腐のドライ	豚肉 豆腐	米油 片栗粉	玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト	ケチャップ ウスターソース カレー粉
	カレーライス		米油 片栗粉	玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト	ケチャップ ウスターソース カレー粉
5月平均	牛乳	牛乳			
	フルーツポンチ			桃(缶) バイン(缶) りんご(缶) マスカットゼリー ぶどうゼリー りんごジュース レモン汁	
	5月の平均摂取量	650	26.1%		
学校給食	エネルギー	650kcal			
摂取基準	たんぱく質	16.1%	摂取エネルギーの13~20%		

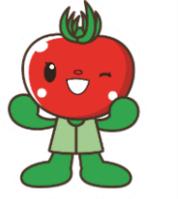
## 今月の北本産野菜の使用予定 「トマト」

### 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

**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。そのほか、ビタミンA、C、B6、カリウムなども豊富にふくまれます。

**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、サンロード、麗容、アイコ など

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

○印は、箸を持ってくる日です。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。献立担当 北本市学校栄養士会  
 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。