



令和7年 6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)	献立	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						
2 (月)	ご飯		米			621	23.1	ご飯	米		
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
	豚肉	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢			小麦			
3 (火)	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	601	19.9	春雨スープ	豚肉	じゃが芋 米油	
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒			小麦			
	牛乳	牛乳						乳			
4 (水)	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆		648	26.4	コーンサラダ			
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦			
	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦			
5 (木)	セルフ		米			653	25.4	セルフ	米		
	チリコンカンドッグ	豚肉 金時豆 ひよこ豆	米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース 胡椒 カレー粉 チリパウダー			小麦			
	牛乳	牛乳						乳			
6 (金)	鶏肉ときのこのガーリック炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油	しめじ えのき茸 エリンギ 生姜 玉ねぎ にんにく 人参	日本酒 塩 胡椒 醤油 オイスターソース	636	28.8	鶏肉ときのこのガーリック炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油	
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦			
	ご飯		米					乳			
9 (月)	マーボー厚揚げ	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし	625	27.3	マーボー厚揚げ	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 米油 片栗粉	
	肉とキャベツのスープ	豚肉	ごま油 米油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸 ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦			
	コーン		中華麺					小麦			
10 (火)	みそラーメン	豚肉 なたと みそ	ごま油 米油	ねぎ 人参 とうもろこし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	613	25.8	みそラーメン	豚肉 なたと みそ	ごま油 米油	
	牛乳	牛乳						乳			
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油					小麦			
11 (水)	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参		637	23.0	野菜サラダ			
	中華ドレッシング		中華ドレッシング								
	ごま梅ご飯		米 ごま		乾燥梅						
12 (木)	牛乳	牛乳				668	23.0	牛乳	牛乳		
	ハンバーグトマトソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン						
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	えのき にんにく パセリ	塩 胡椒						
13 (金)	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ ブロッコリー	スープストック ワイン 塩 胡椒	679	25.1	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	
	ドライ		米					乳			
	カレーライス	豚肉 ひよこ豆	米油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン グリンピース 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン 塩 胡椒 スープストック						
16 (月)	牛乳	牛乳				679	23.1	牛乳	牛乳		
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	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			小麦			
	冷凍みかん			みかん							
17 (火)	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 じゃが芋 にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	680	31.3	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	
	牛乳	牛乳						乳			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう キムチ	コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)			小麦			
17 (火)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		680	31.3	ぶどうゼリー			
	ご飯		米								
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック			小麦			
17 (火)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック	680	31.3	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	
	牛乳	牛乳						乳			
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック			小麦			

18 (水)	ご飯		米			681	27.0	ご飯	米	
	牛乳	牛乳						乳		
	さばの竜田揚げ	さば竜田揚げ	菜種油					小麦		
19 (木)	干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米油	干びょう 筍 干し椎茸 いんげん	醤油 みりん	650	26.8	干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米油
	雷汁	豆腐 みそ		ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく			だし(かつお さば いわし)		
	トマトスバゲッティ	豚肉		スパゲッティ オリブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト			オレガノ ケチャップ 塩 胡椒 ウスターソース スープストック	小麦	
20 (金)	牛乳	牛乳				632	24.1	牛乳	牛乳	
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ いんげん とうもろこし						
	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							
23 (月)	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 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒	679	25.4	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油
	五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 塩			小麦		
	牛乳	牛乳						乳		
24 (火)	鶏のから揚げ	鶏肉	菜種油 片栗粉	生姜 玉ねぎ	醤油 日本酒	668	28.1	鶏のから揚げ	鶏肉	菜種油 片栗粉
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ			だし(かつお さば いわし)		
	牛乳	牛乳						乳		
25 (水)	ガバオライス	豚肉 大豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜	トウバンジャン パジル 醤油 オイスターソース	676	21.7	ガバオライス	豚肉 大豆	ごま油 砂糖
	牛乳	牛乳						乳		
	フォーのスープ	鶏肉	米粉 米油	人参 キャベツ じゃが芋	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦		
26 (木)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト			647	21.7	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト
	きつねうどん	油揚げ 鶏肉	砂糖 米油	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩			小麦		
	牛乳	牛乳						乳		
27 (金)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			621	26.3	メンチカツ	メンチカツ	菜種油
	こんにゃくサラダ			こんにゃく とうもろこし 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							
30 (月)	中華炊込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒	621	26.3	中華炊込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油
	牛乳	牛乳						乳		
	春巻き		春巻き 菜種油							
30 (月)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	米油 米油 片栗粉	人参 ねぎ じゃが芋	中華だし 塩 胡椒 醤油	621	26.3	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	米油 米油 片栗粉
	子どもパン		子どもパン							
	牛乳	牛乳						乳		
30 (月)	揚げなすのトマト煮	豚肉	菜種油 じゃが芋 砂糖	なす トマト ビーマン 生姜 にんにく	カレー粉 塩 胡椒 スープストック	621	26.3	揚げなすのトマト煮	豚肉	菜種油 じゃが芋 砂糖
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ パセリ 人参	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳		
	ご飯		米							
30 (月)	牛乳	牛乳				621	26.3	牛乳	牛乳	
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	干し椎茸 人参 じゃが芋	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメシジャン スープストック			小麦		
	青菜のスープ	鶏肉 わかめ	米油	青菜 人参 えのき茸 ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦		

振替休業日

6月の平均摂取量		650	25.2
学校給食	エネルギー	650kcal	15.5%
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 ~じゃが芋~

じゃが芋は年間をとおして食べられる野菜ですが、旬は初夏と秋です。特に初夏のじゃが芋は「新じゃが」といわれ、皮がうすく、丸ごと食べることができます。北本市では、5月下旬から7月上旬に収穫されています。

栄養

エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。また、ビタミン類やカリウムなども比較的多く、特にじゃが芋に含まれるビタミンCは、でんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいのが特長です。

北本市で栽培されている品種

だんしゃく
男爵・キタアカリ・メークイン・とうや・トヨシロ・ホッコイコガネ

選び方

全体がふっくらとした形をしていて、しっかりかたいものを選ぶとよいです。芽が出てしまっているものは、栄養がとられているため味が落ちます。また、しなびたようなやわらかいものも避けましょう。じゃが芋は品種によって特徴が異なるため、料理によって品種を使い分けるのがおすすめです。☆男爵やキタアカリ 煮崩れしやすいため、コロッケやポテトサラダなどに向いています。☆メークイン 煮崩れしにくいいため、肉じゃがやカレー、炒め物などに向いています。

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>キュービーHP

○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。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