

令和7年 11月分献立表										（給食実施回数 17回）		家庭数		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									
4 (火)	広東麺	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なんと	片栗粉 米油 ごま油	干し椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 筍 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 みりん トウバンジャン	小麦	665	21.6					640	28.8
	牛乳		牛乳				乳								
	春巻き			菜種油 春巻き			小麦								
	野菜サラダ				キャベツ 人参 とうもろこし いんげん										
	中華ドレッシング			中華ドレッシング											
5 (水)	ふきよせご飯		鶏肉 かつお節	米 さつま芋 菜種油 砂糖 米油	生姜 干し椎茸 人参 しめじ ごぼう	みりん 醤油 日本酒	小麦	583	24.1						
	牛乳		牛乳				乳								
	豚肉と大根の煮物		豚肉	砂糖 米油	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 日本酒 塩	小麦								
	白菜のみそ汁		油揚げ みそ		白菜 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)									
6 (木)	ひよこ豆のドライカレーライス	ご飯 ドライカレー	豚肉 ひよこ豆	米 米油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト グリンピース レーズン	カレー粉 ケチャップ ワイン スープストック 塩 胡椒 ウスターソース		648	20.4						
	牛乳		牛乳				乳								
	フルーツポンチ				桃(缶) りんご(缶) りんごジュース マスカットゼリー ぶどうゼリー レモン										
7 (金)	ご飯			米				661	31.9						
	牛乳		牛乳				乳								
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮		鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦								
10 (月)	ワンタンスープ		豚肉 なんと	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	655	22.9						
	ご飯			米											
	牛乳		牛乳				乳								
11 (火)	揚げじゃが芋のそぼろ煮		豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦	614	19.5						
	すいとん汁		豚肉 油揚げ	小麦粉 米油	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油	小麦								
	かてめし		油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 筍 こんにゃく 小松菜	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦								
12 (水)	牛乳		牛乳				乳	645	33.4						
	ゼリーフライ			ゼリーフライ 菜種油			小麦								
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)									
13 (木)	ツイストパン			ツイストパン			小麦	626	24.8						
	牛乳		牛乳				乳								
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦								
17 (月)	マカロニのクリームシチュー		鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 米油	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	677	21.4						
	ご飯			米											
	牛乳		牛乳				乳								
18 (火)	豚肉とかぼちゃのカレー炒め		豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦	709	23.8						
	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)									
	北本野菜のカレーライス	ご飯 北本野菜カレー	豚肉	さつま芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 にんにく 生姜 トマト	カレー粉 デミグラスソース 中濃ソース スープストック ワイン 胡椒 塩	小麦								
牛乳	牛乳						乳								
19 (水)	白菜スープ		ベーコン	米油	白菜 玉ねぎ 人参 バセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦	689	25.5						
	肉うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ	地粉うどん 米油 砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油 日本酒	小麦								
	牛乳		牛乳							乳					
20 (木)	みそポテト		みそ おから	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん	小麦	638	23.4						
	りんご				りんご										
	ご飯			米											
19 (水)	牛乳		牛乳				乳	689	25.5						
	さばの塩焼き		さば			塩									
	糸こんにゃく		豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦								
20 (木)	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 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦	638	23.4						
	こどもパン			こどもパン			小麦								
	牛乳		牛乳				乳								
20 (木)	里芋のミートソース煮		豚肉	里芋 菜種油 米油	れんこん 人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 生姜 枝豆 トマト	ケチャップ スープストック 醤油 ウスターソース	小麦	638	23.4						
	青菜のクリームスープ		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ 青菜 しめじ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳								

今月の北本産食材の使用予定
「人参 大根 里芋 キャベツ 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「コトトン」

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

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。

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

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。

北本市で栽培されている品種
さとのそら など

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。

小麦

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。

北本市で栽培されている品種
さとのそら など

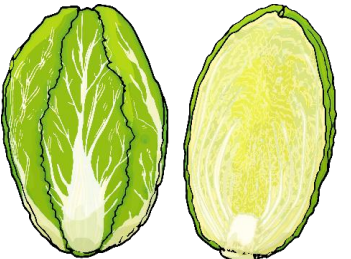
埼玉県マスコット「コトトン」

21 (金)	ご飯 牛乳 鶏肉ときのこのガーリック炒め		米 牛乳 鶏肉		片栗粉 菜種油 米油	しめじ エリンギ 玉ねぎ 生姜 にんにく えのき茸 人参 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	醤油 日本酒 塩 オイスターソース 胡椒 スープストック	乳 小麦	640	28.8	○
25 (火)	ガーリックピラフ 牛乳 メンチカツ		豚肉 牛乳		米 米油	にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦 乳	670	23.7	
26 (水)	大根のミネストラスープ マーボー丼 マーボー豆腐		ベーコン 豆腐 豚肉 みそ		スパゲッティ オリーブ油	大根 玉ねぎ 人参 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	630	22.0	
27 (木)	揚げパン 牛乳 チキンサラダ		コッペパン 菜種油 砂糖 牛乳					小麦 乳	655	20.4	
28 (金)	コーンクリームドレッシング 白菜のクリームシチュー		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ		コーンクリームドレッシング 米油	じゃが芋 小麦粉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	652	24.7	○
	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ北本ねぎソース		米 牛乳					乳 小麦			
	ツナとしらたきのカレー炒め		まぐろ油漬		米油	こんにゃく いんげん にんにく 人参	カレー粉 スープストック 醤油	小麦			
	じゃが芋のみそ汁		みそ 豆腐 油揚げ		じゃが芋		だし(かつお さば いわし)				

11月の平均摂取量								650	24.3
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%		650kcal		14.9%			

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。

北本市で栽培されている品種

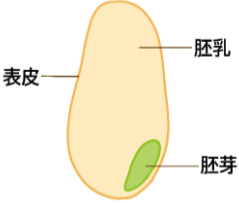
ミニ白菜、黄ごころ など

小麦



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。



北本市で栽培されている品種

さとのそら など

<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