

令和8年 6月分献立表										北本市教育委員会 北本市立西小学校														
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9品目	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		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)						
1 (月)	ごはん		米				634	23.3		17 (水)	ごはん		米				617	29.1	○					
	牛乳	牛乳				乳					牛乳	牛乳				乳								
	酢豚	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 ケチャップ りんご酢 日本酒	小麦					さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け												
2 (火)	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	714	32.1		18 (木)	セルフ チリコンカン ドッグ	コッペパン チリコンカン	豚肉 金時豆 ひよこ豆 大豆ミート	米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース カレー粉 チリパウダー 胡椒	629	24.8						
	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 マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦					野菜サラダ				キャベツ とうもろこし いんげん 人参									
	牛乳	牛乳				乳					コーンクリーミードレッシング チーズポタージュ	コーンクリーミードレッシング	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ パセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳								
3 (水)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	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	693	27.2		19 (金)	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス	ごはん カレー	豚肉 豆腐 ひよこ豆	米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく とうもろこし 枝豆 トマト	カレー粉 塩 ウスターソース ケチャップ ワイン スープストック 胡椒	670	24.0						
	牛乳	牛乳				乳					牛乳	牛乳				乳								
	ボークジンジャー	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	小麦					じゃが芋のスープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒									
4 (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	612	23.1		22 (月)	ごはん	米					616	26.2	○					
	牛乳	牛乳				乳					牛乳	牛乳				乳								
	小松菜 豚みそ丼	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦					マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 中華だし 胡椒	小麦								
5 (金)	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	小麦	638	30.6		23 (火)	豚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 ほうれん草 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	631	16.5	○					
	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	オレガノ ケチャップ 塩 胡椒 スープストック ウスターソース	小麦					カレー南蛮 うどん(汁)	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 なんと	片栗粉 米油	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 だし(かつお さば いわし) 塩 カレー粉 醤油 日本酒 みりん	小麦								
	牛乳	牛乳				乳					牛乳	牛乳				乳								
8 (月)	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油				653	30.5		24 (水)	野菜サラダ				キャベツ とうもろこし 人参		655	26.2	○					
	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						ごまドレッシング	ごまドレッシング												
	ごはん		米								冷凍みかん				みかん									
9 (火)	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 スープストック 醤油	小麦	700	19.6		25 (木)	中華炊き込みごはん	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	小麦	666	25.8						
	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)						牛乳	牛乳				乳								
	たん々豆腐麺	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 豆腐	ごま油 片栗粉	青梗菜 ねぎ 人参 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン 日本酒 りんご酢					黒パン	黒パン				小麦 乳								
10 (水)	牛乳	牛乳				乳	626	23.3		26 (金)	牛乳	牛乳				乳	614	24.7	○					
	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	小麦					厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	干し椎茸 人参 いら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦								
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ		キャベツ	だし(かつお さば いわし)						中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦								
11 (木)	こどもパン		こどもパン			小麦	633	27.5		29 (月)	振替休業日													
	牛乳	牛乳				乳					ごはん		米				650	25.2 15.5%						
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳					牛乳	牛乳				乳								
12 (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	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳	677	22.3		30 (金)	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								
	ボークカレー ライス	豚肉 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース 塩 胡椒 スープストック ウスターソース	小麦					油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)									
	牛乳	牛乳				乳					ごはん													
15 (月)	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	小麦	653	25.1			牛乳	牛乳				乳	660	22.5						
	ごはん		米								和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油	小麦								
	牛乳	牛乳				乳					切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	いら 人参 ねぎ にんにく 切り干し大根	スープストック 醤油 日本酒 トウバンジャン	小麦								
16 (火)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)		660	22.5			揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 塩 スープストック	小麦								
	ごはん		米								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 いら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)									
	牛乳	牛乳				乳																		
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。														
○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。														
										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。														
										＜参考＞ JAグループHP 江戸川区役所HP														

