

毎月19日は 食育の日 令和8年10月分献立表 家庭数 (給食実施回数 19回) 北本市教育委員会 北本市立西小学校										21 (水)	<table><tr><td>ご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>肉団子の甘酢あんかけ</td><td>肉団子</td><td>じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油</td><td>人参 玉ねぎ 枝豆</td><td>醤油 りんご酢 日本酒</td><td>小麦</td><td></td></tr><tr><td>トックスープ</td><td>鶏肉 なた</td><td>ごま油 米油 韓国もち</td><td>人参 キャベツ にら ねぎ 干し椎茸</td><td>中華だし 塩 胡椒 コチュジャン 醤油</td><td>小麦</td><td></td></tr></table>	ご飯		米					牛乳	牛乳					乳	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 枝豆	醤油 りんご酢 日本酒	小麦		トックスープ	鶏肉 なた	ごま油 米油 韓国もち	人参 キャベツ にら ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 コチュジャン 醤油	小麦		606	20.3	○														
ご飯		米																																																						
牛乳	牛乳					乳																																																		
肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 枝豆	醤油 りんご酢 日本酒	小麦																																																			
トックスープ	鶏肉 なた	ごま油 米油 韓国もち	人参 キャベツ にら ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 コチュジャン 醤油	小麦																																																			
										22 (木)	<table><tr><td>黒パン</td><td></td><td>黒パン</td><td></td><td></td><td></td><td>小麦</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>鶏肉のマーマレード焼き</td><td>鶏肉</td><td>マーマレード</td><td>にんにく</td><td>塩 胡椒 醤油 ワイン みりん</td><td>小麦</td><td></td></tr><tr><td>野菜サラダ</td><td></td><td></td><td>キャベツ 人参 とうもろこし いんげん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>玉ねぎドレッシング</td><td></td><td>玉ねぎドレッシング</td><td></td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr><tr><td>クリームシチュー</td><td>鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳</td><td>じゃが芋 小麦粉 米油 バター</td><td>玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース</td><td>スープストック 塩 胡椒 ワイン</td><td>小麦 乳</td><td></td></tr></table>	黒パン		黒パン				小麦	牛乳	牛乳					乳	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	塩 胡椒 醤油 ワイン みりん	小麦		野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし いんげん				玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		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 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		621	31.7	
黒パン		黒パン				小麦																																																		
牛乳	牛乳					乳																																																		
鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	塩 胡椒 醤油 ワイン みりん	小麦																																																			
野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし いんげん																																																					
玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦																																																			
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 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳																																																			
										23 (金)	<table><tr><td>ドライカレーライス</td><td>ご飯 ドライカレー</td><td>豚肉 大豆</td><td>片栗粉 米油</td><td>人参 玉ねぎ ビーマン にんにく レーズン グリンピース 生姜 トマト</td><td>カレー粉 ケチャップ ワイン 胡椒 ウスターソース スープストック 塩</td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td></td></tr><tr><td>野菜スープ</td><td>豚肉</td><td>米油</td><td>キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 干し椎茸</td><td>スープストック 塩 胡椒</td><td></td><td></td></tr><tr><td>スイートポテトケーキ</td><td>白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳</td><td>さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま</td><td></td><td></td><td>小麦 乳</td><td></td></tr></table>	ドライカレーライス	ご飯 ドライカレー	豚肉 大豆	片栗粉 米油	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく レーズン グリンピース 生姜 トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン 胡椒 ウスターソース スープストック 塩		牛乳	牛乳				乳		野菜スープ	豚肉	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒			スイートポテトケーキ	白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま			小麦 乳		698	25.3															
ドライカレーライス	ご飯 ドライカレー	豚肉 大豆	片栗粉 米油	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく レーズン グリンピース 生姜 トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン 胡椒 ウスターソース スープストック 塩																																																			
牛乳	牛乳				乳																																																			
野菜スープ	豚肉	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒																																																				
スイートポテトケーキ	白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま			小麦 乳																																																			
										26 (月)	<table><tr><td>ご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>さばのガーリック焼き</td><td>さばガーリック漬け</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>大豆の磯煮</td><td>大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節</td><td>砂糖 米油</td><td>人参 こんにゃく</td><td>日本酒 醤油</td><td>小麦</td><td></td></tr><tr><td>豚汁</td><td>豚肉 みそ 豆腐</td><td>じゃが芋 米油</td><td>大根 ごぼう 人参 ねぎ</td><td>だし(かつお さば いわし)</td><td></td><td></td></tr></table>	ご飯		米				乳	牛乳	牛乳						さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け						大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		豚汁	豚肉 みそ 豆腐	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)			649	28.9	○							
ご飯		米				乳																																																		
牛乳	牛乳																																																							
さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け																																																							
大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦																																																			
豚汁	豚肉 みそ 豆腐	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)																																																				
										27 (火)	<table><tr><td>マーボー丼</td><td>ご飯 マーボー豆腐</td><td>豆腐 豚肉 みそ</td><td>米</td><td>人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸</td><td>醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒</td><td>小麦</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td></td></tr><tr><td>中華スープ</td><td>豚肉</td><td>ごま油</td><td>人参 キャベツ ねぎ 干し椎茸</td><td>中華だし 塩 胡椒 醤油</td><td>小麦</td><td></td></tr></table>	マーボー丼	ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	米	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦	牛乳	牛乳				乳		中華スープ	豚肉	ごま油	人参 キャベツ ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		635	26.0																						
マーボー丼	ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	米	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦																																																		
牛乳	牛乳				乳																																																			
中華スープ	豚肉	ごま油	人参 キャベツ ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦																																																			
										28 (水)	<table><tr><td>ライスボール</td><td>牛乳</td><td>ライスボール</td><td></td><td></td><td>小麦</td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td></td></tr><tr><td>ボークビーンズ</td><td>大豆 豚肉</td><td>じゃが芋 砂糖 米油</td><td>玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム</td><td>ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン</td><td></td><td></td></tr><tr><td>秋の味覚ポタージュ</td><td>鶏肉 牛乳 脱脂粉乳</td><td>さつま芋 小麦粉 バター 米油</td><td>玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー かぼちゃ</td><td>スープストック 塩 胡椒</td><td>小麦 乳</td><td></td></tr></table>	ライスボール	牛乳	ライスボール			小麦		牛乳	牛乳				乳		ボークビーンズ	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			秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー かぼちゃ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		679	30.8															
ライスボール	牛乳	ライスボール			小麦																																																			
牛乳	牛乳				乳																																																			
ボークビーンズ	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																																																				
秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー かぼちゃ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳																																																			
										29 (木)	<table><tr><td>コーンピラフ</td><td>鶏肉</td><td>米 米油</td><td>人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし</td><td>塩 胡椒 スープストック ワイン</td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td></td></tr><tr><td>チキンナゲット</td><td>チキンナゲット</td><td>菜種油</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>カレーシチュー</td><td>豚肉</td><td>じゃが芋 小麦粉 米油</td><td>人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース</td><td>カレー粉 ワイン デミグラスソース ケチャップ スープストック ウスターソース 塩 胡椒</td><td>小麦</td><td></td></tr><tr><td>かぼちゃクリームもち</td><td></td><td>かぼちゃクリームもち</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	コーンピラフ	鶏肉	米 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	塩 胡椒 スープストック ワイン			牛乳	牛乳				乳		チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油					カレーシチュー	豚肉	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	カレー粉 ワイン デミグラスソース ケチャップ スープストック ウスターソース 塩 胡椒	小麦		かぼちゃクリームもち		かぼちゃクリームもち					712	24.4								
コーンピラフ	鶏肉	米 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	塩 胡椒 スープストック ワイン																																																				
牛乳	牛乳				乳																																																			
チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油																																																						
カレーシチュー	豚肉	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	カレー粉 ワイン デミグラスソース ケチャップ スープストック ウスターソース 塩 胡椒	小麦																																																			
かぼちゃクリームもち		かぼちゃクリームもち																																																						
										30 (金)	<table><tr><td>切り干し大根のスタミナ丼</td><td>ご飯 スタミナ丼(具)</td><td>豚肉</td><td>米 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉</td><td>切り干し大根 にら ねぎ にんにく</td><td>日本酒 醤油 トウバンジャン スープストック</td><td>小麦</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td></td></tr><tr><td>こしね汁</td><td>豚肉 豆腐 油揚げ みそ</td><td>里芋 米油</td><td>大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ</td><td>日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし)</td><td>小麦</td><td></td></tr></table>	切り干し大根のスタミナ丼	ご飯 スタミナ丼(具)	豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 にら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン スープストック	小麦	牛乳	牛乳				乳		こしね汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	里芋 米油	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦		616	23.2																						
切り干し大根のスタミナ丼	ご飯 スタミナ丼(具)	豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 にら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン スープストック	小麦																																																		
牛乳	牛乳				乳																																																			
こしね汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	里芋 米油	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦																																																			
										10月の平均摂取量		650	25.5 15.7%																																											
										学校給食 摂取基準		エネルギー たんばく質 摂取エネルギーの13～20%																																												
										給食で旅する日本 ～茨城県～																																														
										れんこん 茨城県は、作付面積、出荷量ともに全国一位を誇るれんこんの大産地です。全国の出荷量の内、約半分が茨城県産となっています。県内で生産されるれんこんのほとんどは霞ヶ浦の周辺で作られており、土壌が肥え、水温が高いという自然条件がおいしいれんこんを育てています。 〈参考〉茨城県HP																																														
										特徴 基本的に芽に近い先端の「第一節(芽パス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増していきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。 第1節 (芽パス)																																														
										栄養 ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。 また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。																																														
										今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」																																														
										607	25.1																																													

○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。

献立担当 北本市学校栄養士会