毎月19日は 食育の日

令和8年11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

		献立	使用する食品名 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	アレルギー表示義務9品目	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
	2（月）	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 干ぴょう	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦	602	18.9
○		牛乳	牛乳				乳		
		ゼリーフライ		ゼリーフライ 菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦		
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	4（水）	ガパオライス ご飯		米				633	26.9
		ガパオ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜	トウバンジャン バジル 醤油 オイスターソース チリパウダー	小麦		
		牛乳	牛乳				乳		
		フォーのスープ	鶏肉	米粉麺 ごま油 米油	人参 キャベツ にら	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
		みかんゼリー			みかんゼリー				
	5（木）	ロールパン		ロールパン			小麦	624	25.0
		牛乳	牛乳				乳		
		豆乳チキングラタン	鶏肉 みそ 豆乳	マカロニ 米粉 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草	スープストック 胡椒	小麦		
		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			
	6（金）	ご飯		米				658	29.2
○		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 エリンギ いんげん 生姜 ねぎ	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦		
		ワンタンスープ	豚肉 なると	ワンタン 米油 ごま油	人参 ほうれん草 ねぎ 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	9（月）	ふきよせご飯	鶏肉	米 さつま芋 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	603	25.1
○		牛乳	牛乳				乳		
		豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	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 豆腐		白菜 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	10（火）	広東麺 中華麺		中華麺			小麦	631	14.8
○		ラーメン(汁)	豚肉 なると	片栗粉 米油 ごま油	干し椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 生姜 にんにく 筍	中華だし 塩 胡椒 醤油 みりん トウバンジャン	小麦		
		牛乳	牛乳				乳		
		揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			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					
	11（水）	ご飯		米				645	24.5
○		牛乳	牛乳				乳		
		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		
		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)			
	12（木）	ライスボール		ライスボール			小麦	676	35.2
		牛乳	牛乳				乳		
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン			
		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 バター 米油	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		
	13（金）	北本野菜のカレーライス ご飯		米				640	22.5
		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		
		白菜スープ	豚肉 ベーコン	米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 胡椒 塩			
	16（月）	ご飯		米				625	28.2
		牛乳	牛乳				乳		
○		さばの塩焼き	さば			塩			
		切干し大根のスタミナ炒め	豚肉	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	切干大根 にら ねぎ にんにく	醤油 日本酒 スープストック トウバンジャン	小麦		
		すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油	小麦		
	17（火）	肉みそうどん 地粉うどん		地粉うどん			小麦	716	25.5
○		うどん(汁)	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ 干し椎茸 グリンピース	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん トウバンジャン	小麦		
		牛乳	牛乳				乳		
		チキンチキンごぼう	鶏肉	菜種油 片栗粉 砂糖	ごぼう 枝豆	日本酒 醤油 みりん	小麦		
		りんご			りんご				
	18（水）	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	日本酒 醤油 中華だし 胡椒 塩	小麦	690	25.7
		牛乳	牛乳				乳		
		春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
		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		

今月の北本産野菜の使用予定
「人参　キャベツ　大根　ねぎ　さつま芋　白菜　里芋　地粉」

	19（木）	子どもパン		子どもパン			小麦	661	26.7
		牛乳	牛乳				乳		
		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 生姜 トマト マッシュルーム 枝豆	ケチャップ スープストック 醤油 ウスターソース	小麦		
		青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ 青梗菜 しめじ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	20（金）	ご飯		米				690	32.8
		牛乳	牛乳				乳		
		おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油	小麦		
○		大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油	小麦		
		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 とうもろこし にんにく 生姜	スープストック			
	24（火）	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	640	22.0
		牛乳	牛乳				乳		
		チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油					
		大根のミネストラスープ	ベーコン	マカロニ オリーブ油	大根 人参 玉ねぎ 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		
	25（水）	マーボー丼 ご飯		米				666	22.9
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	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		
		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	小麦		
		マーラーカオ	牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油	小麦 乳		
	26（木）	揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖			小麦	668	24.8
		牛乳	牛乳				乳		
		チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
		コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング					
		白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	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		
	27（金）	ご飯		米				680	24.0
		牛乳	牛乳				乳		
		きのこストロガノフ	豚肉	砂糖 米油	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ にんにく トマト グリーンピース	ハヤシルウ ウスターソース ワイン 胡椒	小麦		
		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	スープストック 塩 胡椒			
		ブルーベリータルト		ブルーベリータルト					
	30（月）	ご飯		米				672	28.9
		牛乳	牛乳				乳		
○		鶏の唐揚げ北本ねぎソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 玉ねぎ	日本酒 醤油 りんご酢	小麦		
		糸こんのきんぴら	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		
		呉汁	大豆 油揚げ みそ 豆腐		人参 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			

11月の平均摂取量	654	25.5
		15.6%
学校給食摂取基準	エネルギー	650kcal
	たんぱく質	摂取エネルギーの13～20%

給食で旅する日本 ～埼玉県～

里芋

里芋が日本に伝わってきたのは、縄文時代といわれ、奈良時代の歌集「万葉集」にも「宇毛（うも）」として「里芋」が登場しています。江戸時代までは「いも」と言えば里芋を指すほど人々に親しまれていました。

特徴

里芋は茎が肥大したもので、株を中心に大きな親芋があり、そこから分球したのが子芋です。子芋からさらに分球したものを孫芋と呼びます。普段食べている部分は、子芋や孫芋が多いですが、親芋を食べることも出来ます。親・子・孫とつながることから、昔から縁起の良い食べ物として親しまれています。

栄養

里芋特有のぬめりには、「ガラクタン」という成分が含まれています。ガラクタンは水に溶けやすい食物繊維の一種で、おなかの調子を整える働きがあります。また、食べ物の消化や吸収をゆるやかにするため、食べ過ぎを防いだり、食後の血糖値の上昇を穏やかにしたりする効果があります。



さつま芋

中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため「さつま芋」と呼ばれるようになりました。

特徴

「紅あずま」や「なると金時」などホクホクした食感のさつま芋がありますが、近年では「安納芋（あんのういも）」などねっとりした食感のさつま芋もあります。

また、アントシアニンを含む紫色の品種やカロテンを含むオレンジ色の品種も栽培されています。

栄養

さつま芋には、食物繊維が多く含まれています。さらにヤラピンという成分が排出を助け、便秘を防ぎます。また、ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい形で含まれています。その他、カリウム、カルシウムなども豊富に含まれています。



＜参考＞
埼玉農産物ポータルサイト　JAグループ　HP　　農林水産省　HP　　埼玉県学校給食会　HP　　カゴメ　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