



令和8年 5月分献立表

児童数

(給食実施回数 18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9品目	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				
1 (金)	ごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	干し椎茸 筍 人参 枝豆	和風だし 醤油 塩 日本酒	小麦	652	29.8	
	牛乳	牛乳			乳				
	かつおのフライ	かつおフライ	菜種油						小麦
	すまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ		ねぎ 人参	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩				小麦
7 (木)	北本トマトカレーライス	豚肉 ひよこ豆	米 米油 片栗粉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご	ウスターソース カレー粉 ワイン 塩 スープストック ガラムマサラ 胡椒	小麦	615	22.9	
	牛乳	牛乳			乳				
	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
	ごはん	米							乳
8 (金)	牛乳	牛乳				小麦	641	25.7	
	鶏肉とアスパラガスのみそ炒め	鶏肉 みそ	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	筍 人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒				乳
	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
	ごはん	米							乳
11 (月)	牛乳	牛乳				小麦	651	24.9	
	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 にはんにく	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				乳
	トックスープ	鶏肉 なた	韓国もち 米油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン				小麦
	ごはん	米							乳
12 (火)	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ	片栗粉 米油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 塩	小麦	647	17.3	
	牛乳	牛乳							乳
	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん				小麦
	トマト			トマト					
13 (水)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦	658	22.5	
	牛乳	牛乳							乳
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油						小麦
	中華風コンソープ	ベーコン 豆腐	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒				小麦
14 (木)	子供パン		子供パン			小麦	620	20.2	
	牛乳	牛乳							乳
	ハンバーグケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉		ウスターソース ケチャップ ワイン				小麦
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参					
15 (金)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米 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	708	24.7	
	牛乳	牛乳							乳
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油				小麦
	狭山茶蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 チョコレート		狭山茶				小麦 乳
18 (月)	ごはん		米			小麦	636	27.9	
	牛乳	牛乳							乳
	さわらの西京焼き								小麦
	凍豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵	米油 砂糖	人参 小松菜	みりん 和風だし 醤油 塩				小麦 卵
19 (火)	ロールパン		ロールパン			小麦	684	28.9	
	牛乳	牛乳							乳
	枝豆グラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン				小麦 乳
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒				小麦
20 (水)	ごはん		米			小麦	640	22.8	
	牛乳	牛乳							乳
	酢豚	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
	ワンタンスープ	豚肉 なた	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
21 (木)	コーンピラフ	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	617	19.6	
	牛乳	牛乳							乳
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油						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	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン				小麦 乳
22 (金)	ガバオライス	豚肉 大豆	米 米油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 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	629	25.4	
	牛乳	牛乳							乳
	フォアのスープ	鶏肉	米粉 米油	人参 キャベツ なた	中華だし 塩 胡椒 醤油				小麦
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					

25 (月)	豆腐のそぼろ丼	豆腐 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 米油	小松菜 人参 生姜	和風だし 日本酒 醤油 みりん	小麦	664	26.8	
	牛乳	牛乳							乳
	豚汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし)				
	冷凍みかん			みかん					
26 (火)	ソース焼きそば	豚肉 なた 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中華ソース 焼きそばソース 塩 胡椒	小麦	661	26.6	
	牛乳	牛乳							乳
	春巻き		春巻き 菜種油						小麦
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ にはんにく 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油				小麦
27 (水)	ひじき豆ごはん	鶏肉 ひじき 大豆	米 砂糖 米油	人参 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	593	24.5	
	牛乳	牛乳							乳
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	こんにやく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース	醤油 みりん 日本酒				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)				
28 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	712	23.9	
	牛乳	牛乳							乳
	カボナータ	ウインナー	菜種油 オリーブ油 マカロニ	なす トマト ビーマン にんにく 玉ねぎ	塩 胡椒				小麦
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ とうもろこし パセリ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン				小麦 乳
29 (金)	ハヤシライス	豚肉	米 大麦 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	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦	673	23.3	
	牛乳	牛乳							乳
	白菜スープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒				
	ごはん								

5月の平均摂取量		650	24.3
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%

今月の北本産野菜の使用予定 「トマト キャベツ」

給食で旅する日本 ~福島県~

今月は、福島県の特産品を紹介します。中でも福島市で伝統的に作られている「^{しみどうふ}凍豆腐」と北本市の姉妹都市である^{あいつばんげまち}会津坂下町の特産品「^{ばんにく}馬肉」を紹介します。

しみどうふ 凍豆腐

^{あぶくまがわ}阿武隈川が流れ、阿武隈高地の山々に囲まれている福島は、冬は寒く、強い風が吹く地域です。その気候が「凍豆腐」を作るのに適していたため、食文化に根づいていったと言われています。特に福島市の南部で親しまれています。


特徴

スポンジ状になっているため、だしや調味料の含みがよく、歯ごたえがあるのが特徴です。豆腐を凍らせてから戻し、寒風に2週間ほどさらして水分を抜いて作ります。

凍豆腐は煮物や和え物、汁物、雑煮など様々な料理に活用されています。そのうちのひとつに福島県で生産される「信夫菜(しのぶな)」と共に炒めて、卵でとじた「凍豆腐の卵とじ」という料理があります。

栄養

たんぱく質や鉄、カルシウムが豊富です。特にたんぱく質は一部に「レジスタントプロテイン」を含んでおり、食物繊維に似た働きをします。これにより、血中コレステロールの低下や食後中性脂肪の低下に効果があります。



ばんにく 馬肉

会津坂下町は、旧宿場町として栄え、多くの馬が荷役や農耕馬として人々の生活に密接に関わっていました。また、馬のせり場があったため、馬肉が食べられるようになったと言われています。


特徴

牛や豚よりも体温が高いため、食中毒の原因となる細菌が繁殖しにくく、衛生管理をしっかり行えば生食が可能です。

「ばんげの馬刺し」は、脂身のない赤身の肉に、各店秘伝の「辛みそにんにくだれ」を醤油に溶いて食べるのが特徴です。各店それぞれ味が違うので、味の違いを楽しむことができます。馬刺しの他にも、しゃぶしゃぶやステーキ、肉寿司などの馬肉料理があります。

栄養

低脂肪、低カロリーで高たんぱく食品です。亜鉛や鉄などのミネラルも豊富に含んでいます。



<参考>
会津坂下町 HP、農林水産省 HP
旭松食品 HP、JAグループ 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いません。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