

毎月19日は 食育の日 令和7年 10月分献立表 家庭数 北本市教育委員会 北本市立西小学校										(給食実施回数 20回)									
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														
就学時健康診断																			
2 (木)	黒パン			黒パン		小麦	628	25.9	○										
	牛乳	牛乳			乳	小麦 乳													
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒														
3 (金)	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく トマト セロリ ねぎ		小麦	622	29.0	○										
	ご飯		米		乳	小麦													
	牛乳	牛乳			乳														
6 (月)	鶏肉ときのこのガーリック炒め	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	醤油 日本酒 塩 オイスターソース 胡椒	小麦	711	23.3	○										
	ワンタンスープ	豚肉 なた	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													
	ご飯		米		乳	小麦													
7 (火)	肉みそうどん	地粉うどん	肉みそ	地粉うどん			小麦	709	23.5	○									
	牛乳	牛乳			乳	小麦													
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油														
8 (水)	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯 スタミナ丼(具)	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 なら ねぎ にんにく	小麦	608	22.6	○										
	牛乳	牛乳			乳	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														
9 (木)	子どもパン			子どもパン		小麦	609	20.8	○										
	牛乳	牛乳			乳	小麦 乳													
	ハンバーグケチャップソースがけ	ハンバーグ	片栗粉		ウスターソース ケチャップ ワイン														
10 (金)	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参		小麦	606	22.8	○										
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング		小麦	小麦 乳													
	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 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														
14 (火)	ガバオライス	ご飯 ガバオ	豚肉 大豆	米 ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく 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	627	26.4	○										
	牛乳	牛乳			乳	小麦													
	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														
15 (水)	根菜ピラフ		鶏肉	米 米油	蓮根 人参 マッシュルーム ごぼう グリンピース	小麦	647	27.0	○										
	牛乳	牛乳			乳	小麦													
	メンチカツ		メンチカツ 菜種油																
16 (木)	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	小麦	626	26.7	○										
	ご飯		米		乳	小麦													
	牛乳	牛乳			乳														
17 (金)	さばのガーリック焼き		さばガーリック漬け			小麦	647	27.0	○										
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦													
	利休汁		油揚げ みそ	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし)							小麦						
21 (火)	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	コッペパン		小麦	627	26.4	○										
	牛乳	牛乳			乳	小麦 乳													
	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー とうもろこし															
22 (水)	和風ドレッシング			和風ドレッシング		小麦	626	26.7	○										
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳													
	ポークカレー ライス	ご飯 ポークカレー	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 デミグラスソース 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							小麦						
23 (木)	牛乳	牛乳				乳	647	27.0	○										
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 胡椒 塩 醤油	小麦													
24 (金)	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス	ご飯 ドライカレー	豚肉 豆腐	米油 片栗粉	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト	小麦	608	27.3	○										
	牛乳	牛乳			乳	小麦 乳													
	コンソメスープ	ベーコン 豚肉	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 バセリ	スープストック 塩 胡椒														
27 (月)	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	609	28.3	○										
	ご飯		米		乳	小麦													
	牛乳	牛乳			乳														
28 (火)	さんまの蒲焼き		さんま	片栗粉 菜種油 砂糖		小麦	608	27.3	○										
	小松菜の ごま和え	野菜 ごまドレッシング		小松菜 人参 キャベツ		小麦													
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒	小麦													
29 (水)	ソース焼きそば		豚肉 青のり なた	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	小麦	601	20.6	○										
	牛乳	牛乳			乳	小麦													
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油		小麦														
30 (木)	中華風コンスープ		ベーコン 豆腐	じゃがいも 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	小麦	601	20.6	○										
	牛乳	牛乳			乳	小麦													
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油		小麦														
31 (金)	肉ともやしのスープ		豚肉 みそ	ごま油 米油	もやし 人参 キャベツ ねぎ 干し椎茸	小麦	641	24.1	○										
	牛乳	牛乳			乳	小麦													
	揚げかぼちゃのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	菜種油 砂糖 片栗粉 米油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	醤油 和風だし 塩														
										10月の平均摂取量		651	24.5						
										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%							
北本の大地の恵み ~さつま芋~																			
さつま芋の旬は9月から11月の秋です。原産地は中央アメリカで、日本へは400年ほど前の江戸時代に伝わりました。薩摩(今の鹿児島県)でよく栽培され、全国に広がったことから「さつま芋」と呼ばれるようになりました。地域によっては、甘藷(かんしょ)や唐芋(からいも)とも呼ばれています。 〔参考〕農林水産省HP、日本いも類研究会HP																			
栄養 芋類の中でも特に食物繊維が豊富に含まれています。さらに、「ヤラピン」という成分が排せつを助け、便秘解消に役立ちます。																			
選び方 皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの。ずしりと重いものを選びましょう。																			
北本市で栽培されている品種 べに べに 紅あすま・紅はるか シルクスイート など																			
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」																			