



令和8年 5月分献立表

(給食回数 16回)

北本市教育委員会
北本市立東中学校

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 鰹節	米 砂糖 米油	干し椎茸 筍	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	834	38.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鰹フライ	鰹フライ	菜種油			小麦		
	糸こん金平	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	人参 こんにゃく いんげん	日本酒 みりん 醤油	小麦		
	すまし汁	鶏肉 豆腐 白身魚つみれ わかめ		人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油 塩	小麦		
柏餅		柏餅						
7 (木)	肉井	豚肉	米 大麦 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 枝豆	日本酒 醤油	小麦	850	29.6
	牛乳	牛乳				乳		
	トマト			トマト				
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ もやし にんにく 生姜 とうもろこし	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		
ブルーベリータルト		ブルーベリータルト						
8 (金)	ごはん		米				816	33.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒 みりん			
	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青菜 ねぎ にはら	だし(鰹 鯖 鰯) 豆板醤 胡椒 醤油	小麦		
11 (月)	ごはん		米				792	34.2
	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	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油 みりん	小麦		
12 (火)	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	822	33.5
	北本トマトのピザトースト	ウインナー チーズ	食パン 米油	玉ねぎ トマト にんにく ピーマン	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	ジャーマンポテト	ベーコン	バター じゃが芋	玉ねぎ パセリ にんにく	塩 胡椒	乳		
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油 バター	とうもろこし 玉ねぎ 人参 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
13 (水)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			872	34.3
	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油	人参 玉ねぎ キャベツ 木くらげ	粉末ソース 中濃ソース 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
14 (木)	スンドゥブ	豚肉 豆腐 味噌 卵	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にはら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵	841	29.3
	ジャンバラヤ	ウインナー	米 米油 砂糖	玉ねぎ セロリ トマト ピーマン	塩 胡椒 ワイン スープストック 唐辛子			
	牛乳	牛乳				乳		
	南瓜とさつまいものコロケ		南瓜とさつまいものコロケ 菜種油			小麦		
15 (金)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	883	34.8
	ごはん		米					
	マーボー厚揚げ	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし みりん	小麦		
	肉ともやしのスープ	豚肉	米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
18 (月)	狭山茶蒸しパン	白いんげん豆 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	752	33.4
	ごはん		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	さわらの西京焼き		さわら西京味噌漬			小麦		
19 (火)	凍豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵 鰹節	砂糖 米油	人参 小松菜	醤油 みりん 塩	小麦 卵	845	26.9
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 みりん			
	冷凍みかん			みかん				
	ライスボール		ライスボール			小麦		
20 (水)	牛乳	牛乳				乳	859	37.3
	カボナータ	ウインナー チーズ	菜種油 マカロニ オリーブ油	なす 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	塩 胡椒	小麦 乳		
	パンキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	小麦粉 米油 バター じゃが芋	南瓜 玉ねぎ パセリ	スープストック ワイン 塩 胡椒 みりん	小麦 乳		
20 (水)	ごはん		米				859	37.3
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 筍 にはら にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 スープストック 塩	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油 じゃが芋	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)			
キャラットケーキ	牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米油	人参		小麦 乳			

21 (木)	しらすとたっぷり野菜のチャーハン	ちりめんじゃこ 卵 鰹節	米 米油 ごま油	ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆 にんにく 生姜		小麦 卵	838	31.5
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
22 (金)	トックスープ	鶏肉	米油 ごま油 韓国餅	人参 白菜 エリンギ にはら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦	794	32.0
	北本トマト カレーライス	豚肉 大豆 チーズ	米 大麦 米油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト 枝豆	カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒 スープストック ワイン ガラムマサラ	乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	フラワーサラダ				ブロッコリー とうもろこし カリフラワー			
25 (月)	ごまドレッシング		ごまドレッシング				809	31.4
	コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒			
	ごはん		米					
26 (火)	牛乳	牛乳				乳	838	33.2
	牛乳	牛乳				乳		
	酢豚	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢	小麦		
27 (水)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	833	31.5
	ロールパン		ロールパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ハンバーグ	米油 砂糖	人参 玉ねぎ	ケチャップ デミグラスソース ワイン 中濃ソース	小麦		
27 (水)	マスタードポテト	まぐろ油漬	じゃが芋 オリーブ油	とうもろこし 玉ねぎ パセリ	マスタード 塩 胡椒		830	32.8 15.8%
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	マカロニ 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒	小麦		
	ガバオライス	豚肉 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	バジル チリパウダー 醤油 オイスターソース 豆板醤 みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
5月の平均摂取量	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦	830	32.8 15.8%
	フォアのスープ	鶏肉	米油 米粉類	人参 青梗菜 もやし にはら	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤	小麦		
	5月の平均摂取量		エネルギー	たんぱく質	830kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

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「凍豆腐」と北本市の姉妹都市である会津坂下町の特産品「馬肉」を紹介します。

しみどうふ 凍豆腐

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。



今月の北本産野菜の使用予定

「トマト キャベツ」



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

