



令和7年11月分献立表

(給食実施回数 17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)	20 (木)	かて飯	油揚げ 經節	米 米油 砂糖	干し椎茸 こんにゃく 小松菜 大根	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦	767	28.0	
		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					牛乳	牛乳	米油	ウスター・ソース	小麦	乳			
4 (火)	バターロール		バターロール			小麦 乳	866	34.4	21 (金)	ゼリーフライ	ゼリーフライ	米油	ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ にら にんにく	ウスター・ソース 中濃ソース 塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒	小麦	829	28.7
	牛乳	牛乳				乳				ゼリーフライ	ゼリーフライ	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ にら にんにく	ウスター・ソース 中濃ソース 塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒	小麦		
	トルティージャ	卵 チーズ	じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒 ケチャップ ウスター・ソース	卵 乳				吳汁	大豆 豆乳 味噌	里芋	人參 しめじ ほうれん草 ねぎ	だし・鰯 鮒 鯛	だし・鰯 鮒 鯛	小麦		
	ベジタブルソテー		米油 バター	とうもろこし 人参 根豆	塩 胡椒	乳				北本野菜 麦ご飯	米 大麦	さつまいも 里芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 生姜 にんにく グリンピース	カレー粉 デミグラスソース 中濃ソース チェヤップ ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
5 (水)	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳	843	35.9	25 (火)	北本野菜	カレー・ライス 北本野菜カレー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	さつまいも 里芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 生姜 にんにく グリンピース	カレー粉 デミグラスソース 中濃ソース チェヤップ ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦	801	36.5
	広東麺	中華麺		中華麺		小麦				牛乳	牛乳	ウインナー	米油	人參 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 スープストック	乳		
	ラーメン(汁)	豚肉 なると	米油 片栗粉	人参 大豆もやし 筍 白菜	中華だし 塩 胡椒 豆板醤 醤油 みりん	小麦				白菜スープ	牛乳	ウインナー	米油	人參 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦		
	牛乳	牛乳				乳				きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 砂糖 菜種油				小麦		
6 (木)	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 鯛	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖		みりん 醤油	小麦	814	31.5	26 (水)	りんご	りんご					小麦	904	31.1
	吹き寄せご飯	鶏肉 經節	米 大麦 さつまいも 菜種油	人参 しめじ 干し椎茸 ごぼう	みりん 醤油 日本酒	小麦				牛乳	牛乳	豚肉 大豆	マカロニ 米油 砂糖	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳				ポークビーンズ	豚肉 大豆	マカロニ 米油 砂糖	玉ねぎ トマト	人參 キャベツ マッシュルーム えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく	醤油 みりん	小麦				チキンスープ	鶏肉	米油				小麦		
7 (金)	大根の味噌汁	油揚げ 味噌 わかめ		大根 ねぎ	だし・鰯 鮒 鯛		796	26.3	27 (木)	麻婆丼	麦ご飯	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人參 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒 豆板醤	小麦	866	30.4
	麦ご飯		米 大麦							牛乳	牛乳					乳		
	きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム	米油 砂糖 バター	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース	ハヤシルウ ウスター・ソース 胡椒 ワイン 塩	小麦 乳				春巻き	豚肉	春雨 ごま油	人參 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳				乳				コアマフィン	脱脂粉乳 卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 米油 チョコレート			ココア	小麦 乳 卵		
10 (月)	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 醤油	小麦	848	32.1	28 (金)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 苣 人參	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし	小麦	805	35.4	
	ヨーグルト	ヨーグルト								牛乳	牛乳					乳		
	彩り野菜の 中華あんかけ	中華あん	米 大麦							春巻き	豚肉	春巻き 菜種油	ごま ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら にんにく 白菜キムチ 生姜	醤油 だし・鰯 鮒 鯛	小麦 卵		
	ご飯									スンドゥブ	豚肉 豆腐 味噌 卵 あさり							
11 (火)	牛乳	牛乳					816	32.3	29 (土)	ご飯		米					831	32.1
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 おから	春雨 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 人参 白菜	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦				牛乳	牛乳					乳		
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト							鯈の塩焼き	鯈							
	黒パン		黒パン							さつま揚げとこんにゃくの煮物	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	人參 こんにゃく いんげん 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒	小麦			
12 (水)	牛乳	牛乳					818	30.9	30 (日)	いもっこ汁	鶏肉 味噌	里芋 米油	人參 ねぎ	だし・鰯 鮒 鯛	だし・鰯 鮒 鯛		805	35.4
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麥粉 バター 米油	青梗菜 人參 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳				ご飯								
	肉味噌うどん	地粉うどん	地粉うどん							牛乳	牛乳							
	うどん(汁)	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ	だし・鰯 鮒 鯛 みりん 醤油 豆板醤	小麦				餃子	鶏肉	米油	人參 こんにゃく いんげん 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒	小麦			
13 (木)	牛乳	牛乳					891	30.3	31 (月)	和風ドレッシング						831	32.1	
	揚げ餃子②	餃子	菜種油							和風ドレッシング								
	枝豆サラダ									北本市で栽培されている品種 ミニ白菜、黄ごころ など								
	カレーピラフの ホワイトソース	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人參 どうもろこし	スープストック ワイン カレー粉 醤油 塩 胡椒				ご飯								
14 (金)	牛乳	牛乳					814	34.4	32 (火)	牛乳	牛乳					831	32.1	
	南瓜とさつまいのコロッケ		南瓜とさつまいのコロッケ 菜種油							和風だし	和風だし	和風だし	和風だし	和風だし	和風だし			
	大根のミネストラスープ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	大根 人參 玉ねぎ セロリ ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒 にんにくトマト	小麦				牛乳	牛乳							
	ご飯		米							和風だし	和風							