

| <div><div><div>毎月10日は</div><div>食育の日</div></div><div>令和7年11月分献立表</div></div> <div>(給食実施回数 17回)</div> <div>北本市教育委員会 北本市立東中学校</div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---------------------|------------------------|---|--------------------------------|--|-----------------|--------------|-----------|---|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 (火) | バターロール | | バターロール | | | 小麦 乳 | 866 | 34.4 | 20 (木) | かて飯 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | ゼリーフライ | | | | | | | | | |
| | ベジタブルソテー | | 米油 バター | とうもろこし 人参 枝豆 | 塩 胡椒 | 乳 | | | | 切り干しスタミナ炒め | | | | | | | | | |
| | 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 | スーパーストック ワイン 塩 胡椒 | 小麦 乳 | | | | 呉汁 | | | | | | | | | |
| 5 (水) | 広東麺 | 中華麺 | 中華麺 | | | 小麦 | 843 | 35.9 | 21 (金) | 北本野菜 | | | | | | | | | |
| | ラーメン(汁) | 豚肉 なた | 米油 片栗粉 | 人参 大豆もやし 筍 白菜 にんにく 生姜 木くらげ | 中華だし 塩 胡椒 豆板醤 醤油 みりん | 小麦 | | | | 麦ご飯 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | 北本野菜カレー | | | | | | | | | |
| | 大豆のしゃりしゃり揚げ | 大豆 鰯 | 片栗粉 菜種油 ごま 砂糖 | | みりん 醤油 | 小麦 | | | | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 | | | | | | | | | |
| | りんご | | | りんご | | | | | | 小麦 | さつま芋 里芋 小麦粉 米油 | | | | | | | | |
| 6 (木) | 吹き寄せご飯 | 鶏肉 鰾節 | 米 大麦 さつま芋 菜種油 米油 砂糖 | 人参 しめじ 干し椎茸 ごぼう | みりん 醤油 日本酒 | 小麦 | 814 | 31.5 | 25 (火) | きなこ揚げパン | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | がんす | | 菜種油 | | | 小麦 | | | | ポークビーンズ | | | | | | | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | じゃが芋 米油 砂糖 | 人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース | 醤油 みりん | 小麦 | | | | チキンスープ | | | | | | | | | |
| | 大根の味噌汁 | 油揚げ 味噌 わかめ | | 大根 ねぎ | だし(鰾 鯖 鰯) | | | | | 小麦 | 鶏肉 | | | | | | | | |
| 7 (金) | 麦ご飯 | | 米 大麦 | | | | 796 | 26.3 | 26 (水) | 麻婆丼 | | | | | | | | | |
| | 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 にんにく トマト | ハヤシルウ ウスターソース 胡椒 ワイン 塩 | 小麦 乳 | | | | 麻婆豆腐 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 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 干し椎茸 | スーパーストック 塩 胡椒 醤油 | 小麦 | | | | 春雨 ごま油 | | | | | | | | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | 乳 | | | | ココアマフィン | | | | | | | | | |
| 10 (月) | 彩り野菜の中華あんかけ | 麦ご飯 | 米 大麦 | | | | 848 | 32.1 | 27 (木) | 中華炊き込みご飯 | | | | | | | | | |
| | 中華あんかけ | 豚肉 大豆 | ごま油 砂糖 片栗粉 | 玉ねぎ 筍 ビーマン 枝豆 生姜 にんにく | ウスターソース 豆板醤 日本酒 | 小麦 乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | 春巻き | | | | | | | | | |
| | 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 干し椎茸 ほうれん草 | スーパーストック 塩 胡椒 醤油 日本酒 | 小麦 | | | | スンドゥブ | | | | | | | | | |
| | ブルーベリータルト | | ブルーベリータルト | | | | | | | 小麦 | 豚肉 豆腐 味噌 卵 あさり | | | | | | | | |
| 11 (火) | 黒パン | | 黒パン | | | 小麦 | 816 | 32.3 | 28 (金) | ご飯 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | じゃが芋のミートソース煮 | 豚肉 大豆 | じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 | 蓮根 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 枝豆 トマト | ケチャップ スーパーストック ウスターソース 醤油 塩 | 小麦 | | | | 鯖の塩焼き | | | | | | | | | |
| | 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 | 青梗菜 人参 玉ねぎ | スーパーストック ワイン 塩 胡椒 | 小麦 乳 | | | | さつま揚げとこんにゃくの煮物 | | | | | | | | | |
| | 肉味噌うどん | 地粉うどん | 地粉うどん | | | 小麦 | | | | 鶏肉 さつま揚げ | | | | | | | | | |
| 12 (水) | 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 干し椎茸 グリンピース | だし(鰾 鯖 鰯) みりん 醤油 豆板醤 | 小麦 | 818 | 30.9 | 28 (金) | いもっこ汁 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | 鶏肉 味噌 | | | | | | | | | |
| | 揚げ餃子② | 餃子 | 菜種油 | | | 小麦 | | | | 里芋 米油 | | | | | | | | | |
| | 枝豆サラダ | | | 枝豆 キャベツ とうもろこし 人参 | | | | | | 人参 ねぎ | | | | | | | | | |
| | 和風ドレッシング | | 和風ドレッシング | | | | | | | | だし(鰾 鯖 鰯) | | | | | | | | |
| 13 (木) | カレーピラフ | カレーピラフ | 豚肉 | 米 米油 | 玉ねぎ 人参 とうもろこし | スーパーストック ワイン カレー粉 醤油 塩 胡椒 | 小麦 | 891 | 30.3 | 28 (金) | | | | | | | | | |
| | ホワイトソース | 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | 小麦粉 米油 バター | マッシュルーム グリンピース | 塩 胡椒 | 小麦 乳 | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | | | | | | | | | | |
| | 南瓜とさつま芋のコロッケ | | 南瓜とさつま芋のコロッケ 菜種油 | | | 小麦 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト | スーパーストック ワイン 塩 胡椒 | 小麦 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 (月) | ご飯 | | 米 | | | | 814 | 34.4 | 28 (金) | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏の唐揚げ北本ねぎソース | 鶏肉 おから | 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 | ねぎ | 日本酒 醤油 りんご酢 | 小麦 | | | | | | | | | | | | | |
| | 人参シシリ | 鰯油漬け 卵 | ごま油 ごま | 人参 | 和風だし 醤油 みりん | 小麦 卵 | | | | | | | | | | | | | |
| | 味噌けんちん汁 | 鶏肉 豆腐 味噌 | 里芋 米油 | 大根 人参 ごぼう こんにゃく ほうれん草 ねぎ | だし(鰾 鯖 鰯) 日本酒 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 (火) | ピザトースト | ウインナー チーズ | 食パン 米油 | 玉ねぎ にんにく ビーマン トマト | ケチャップ 中濃ソース | 小麦 乳 | 811 | 32.6 | 28 (金) | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | | | | | | | | | | |
| | 野菜サラダ | | | キャベツ とうもろこし 人参 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごまドレッシング | | ごまドレッシング | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | クリームシチュー | 豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | じゃが芋 小麦粉 米油 バター | 玉ねぎ 人参 グリンピース | スーパーストック 塩 胡椒 ワイン | 小麦 乳 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 (水) | ご飯 | | 米 | | | | 835 | 34.2 | 28 (金) | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | | | | | | | | | | | |
| | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉 | 砂糖 片栗粉 米油 | 大根 人参 ねぎ 生姜 | 日本酒 塩 醤油 | 小麦 | | | | | | | | | | | | | |
| | すいとん汁 | 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳 | 小麦粉 | 人参 小松菜 白菜 ねぎ | だし(鰾 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん | 小麦 乳 | | | | | | | | | | | | | |
| | ぶどうゼリー | | | ぶどうゼリー | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div>今月の北本産食材の使用予定 「人参 大根 里芋 白菜 地粉 ねぎ さつま芋」</div> | | | | | | | | | | <div>11月は、「食育月間&彩の国 ふるさと学校給食月間」です。</div> <div>埼玉県マスコット「コノハン」</div> | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | <div>北本市で栽培されている品種 さとのそら など</div> <div>＜参考＞ JAグループHP、日本人の食事摂取基準(2025年版) 埼玉県HP、農林水産省HP</div> | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | <div>11月の平均摂取量 831 32.1 15.4%</div> <div>学校給食 摂取基準</div> <div>エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13～20% 830kcal</div> | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | <div>栄養 白菜の95%は水分ですが、カリウムとビタミンCが比較的多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧予防に役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの合成に欠かせない栄養素であり、鉄の吸収を助ける働きもあります。</div> <div>選び方 巻きがしっかりしていて重みがあり、外側の葉がいきいきとして色の濃いものがおすすめです。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。</div> | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | <div>栄養 「胚乳」には糖質・たんぱく質、「表皮」には食物繊維・マグネシウム・鉄・亜鉛、「胚芽」にはビタミンB1・ビタミンB6などが多く含まれています。</div> <div>小麦 表皮 胚乳 胚芽</div> | | | | | | | | | |