

（給食実施回数 20回）													
 毎月19日は 食育の日 令和7年 6月分献立表												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)					
		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								
2 (月)	麻婆丼	麦ご飯	米 大麦				786	29.3					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 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							
	牛乳	牛乳				乳							
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 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							
3 (火)	チリコンカンドッグ	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆 金時豆 チーズ	コッペパン 米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース カレー粉 唐辛子	小麦 乳	778	33.3					
	牛乳	牛乳				乳							
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー とうもろこし 人参 キャベツ									
	コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング										
4 (水)	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	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	799	34.4					
	ご飯		米										
	牛乳	牛乳				乳							
	たららの南蛮漬け	たら	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ	醤油 りんご酢 唐辛子	小麦							
5 (木)	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖 米油	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦	819	23.9					
	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒 豆板醤	小麦							
	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	胡椒 日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦 乳							
	牛乳	牛乳				乳							
6 (金)	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦	781	35.1					
	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン								
	ご飯		米										
	牛乳	牛乳				乳							
9 (月)	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 米油 砂糖	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦	900	29.2					
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米油 ごま	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	スープストック 醤油 塩 胡椒	小麦							
	切り干し大根の スタミナ丼	麦ご飯 スタミナ丼(具)	米										
	牛乳	牛乳	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	人参 ねぎ にら 切り干し大根 にんにく	日本酒 中華だし 豆板醤 醤油	小麦							
10 (火)	じゃが芋の味噌汁	味噌 油揚げ	じゃが芋	玉ねぎ 絹さや	だし(鰹 鯖 鰯)	乳	840	26.7					
	ココアマフィン	脱脂粉乳 卵 牛乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米油 チョコレート		ココア	小麦 乳 卵							
	はちみつパン		はちみつパン			小麦							
	牛乳	牛乳				乳							
11 (水)	ハンバーグの デミグラスソースがけ	ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ 人参	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦	865	32.0					
	粉ふき芋		じゃが芋 米油	パセリ	塩 胡椒								
	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							
	カルピラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	中華麺 米油 ごま油 片栗粉			小麦 小麦							
12 (木)	牛乳	牛乳				乳	859	30.4					
	青のりポテトビーンズ	鰯 大豆 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油		塩								
	冷凍みかん			みかん									
	じゃこ梅ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま	乾燥梅									
13 (金)	牛乳	牛乳				乳	796	32.5					
	揚げじゃがのそぼろ煮	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 グリンピース	日本酒 醤油	小麦							
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵							
	ご飯		米										
16 (月)	牛乳	牛乳				乳	831	35.1					
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米油	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	小麦							
	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 ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦							
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳							
17 (火)	トマトスパゲッティ	豚肉	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	オレガノ ケチャップ 塩 胡椒 ウスターソース スープストック 唐辛子	小麦	813	32.9					
	牛乳	牛乳				乳							
	ツナサラダ	鰯油漬け		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ									
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦							
おからのコーンスープ						鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒	乳			
6月の平均摂取量										830	32.1 15.5%		
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%				830kcal			
北本の大地の恵み ～じゃが芋～ じゃが芋は年間をとおして食べられる野菜ですが、旬は初夏と秋です。特に初夏のじゃが芋は「新じゃが」といわれ、皮がうすく、丸ごと食べることができます。北本市では、5月下旬から7月上旬に収穫されています。 栄養 エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。 また、ビタミン類やカリウムなども比較的多く、特にじゃが芋に含まれるビタミンCは、でんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいのが特長です。 選び方 全体がふっくらとして、しっかりかたいものを選ぶとよいです。芽が出てしまっているものは、栄養がとられているため味が落ちます。また、しなびたようなやわらかいものも避けましょう。 じゃが芋は品種によって特徴が異なるため、料理によって品種を使い分けるのがおすすめです。 ☆男爵やキタアカリ 煮崩れしやすいため、コロッケやポテトサラダなどに向いています。 ☆メークイン 煮崩れしにくいいため、肉じゃがやカレー、炒め物などに向いています。 北本市で栽培されている品種 だんしゃく 男爵・キタアカリ・メークイン・とうや・トヨシロ・ホッカイコガネ 今月の北本産野菜の使用予定 「トマト・キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・人参」  6月は、「食育月間&彩の国 ふるさと学校給食月間」です。 ＜参考＞キュービーHP													