

毎月19日は

食育の日

令和7年 9月分献立表

(給食実施回数 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 (火)	ナン		ナン			小麦	798	31.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	ドライカレー	豚肉 ひよこ豆	米油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 トマト レーズン	カレー粉 デミグラスソース 胡椒 塩 ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック	小麦			
	フライドポテト		じゃが芋 菜種油 米油	ハセリ	胡椒 チリパウダー				
	コンソメスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 冬瓜	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
3 (水)	担々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦	860	35.6	
		豚肉 大豆 豆腐	ごま油 ごま 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 醤油 日本酒 豆板醤 甜麺醤 りんご酢	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油			小麦			
	こんにやくサラダ			こんにやく キャベツ ほうれん草 人参					
	中華ドレッシング		中華ドレッシング						
4 (木)	ごはん		米				855	31.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ えのき茸 絹さや 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦			
	糸こんにゃ平	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油 じゃが芋	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				
5 (金)	肉丼	豚肉	米				820	29.1	
		肉丼(具)	米油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 こんにやく 生姜 グリーンピース	日本酒 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)				
	梨			梨					
9 (火)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	850	28.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウィンナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト にんにく ピーマン	ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒	小麦			
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ ハセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト						
10 (水)	鶏南蛮うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	850	32.4	
		うどん(汁)	鶏肉 油揚げ わかめ	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) みりん 塩 醤油			小麦
	牛乳	牛乳				乳			
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦			
	枝豆サラダ			枝豆 キャベツ とうもろこし 人参					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
11 (木)	キムチ炒飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし	小麦	870	26.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦			
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
		小松菜味噌丼	米 大麦						
12 (金)		豚味噌丼(具)	豚肉 味噌	ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 小松菜 人参 干し椎茸 切り干し大根	中華だし 日本酒 醤油 みりん	820	32.1	
	牛乳	牛乳				乳			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦			
16 (火)	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖			小麦 乳	804	36.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米油 バター マカロニ	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく ブロッコリー トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒	小麦 乳			
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ グリーンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
17 (水)	ごはん		米				834	30.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	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 にはら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵			
18 (木)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油 バター	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	スープストック 日本酒 塩 胡椒 醤油	小麦 乳	813	26.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油						
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ 干し椎茸 キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
19 (金)	ポークカレー	麦ご飯	米 大麦				788	28.3	
	ライス	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース ウスターソース スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
	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 キャベツ 人参					
	コーンクリームードレッシング		コーンクリームードレッシング						
	冷凍みかん		みかん						

22
(月)

ごはん
牛乳
鯖の塩焼き
大豆の磯煮
どさんこ汁

牛乳
鯖
大豆 油揚げ ひじき 鰹節
豚肉 味噌

米
米油 砂糖
じゃが芋 米油 バター

こんにやく 枝豆
人参 玉ねぎ とうもろこし 生姜
にんにく もやし

84433.8

24
(水)

ごはん
牛乳
鶏肉とさつま芋の旨煮
こしね汁

牛乳
鶏肉
さつま芋 菜種油 米油 砂糖
片栗粉
米油

米
生姜 玉ねぎ 人参 いんげん
日本酒 醤油
大根 人参 干し椎茸 ねぎ
こんにやく

86929.0

29
(月)

ごはん
牛乳
豚肉と南瓜のカレー炒め
塩こうじ鶏のスタミナスープ
ヨーグルト

牛乳
豚肉
じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 ごま
米油

米
南瓜 玉ねぎ いんげん
日本酒 カレー粉 醤油
塩こうじ 中華だし 日本酒
塩 胡椒

83934.1

30
(火)

蜂蜜パン
牛乳
ポークビーンズ
青梗菜のクリームスープ

牛乳

豚肉 大豆

米油 砂糖 マカロニ

小麦粉 米油 バター

蜂蜜パン

玉ねぎ トマト

ケチャップ スープストック
塩 胡椒 ワイン

青梗菜 人参 玉ねぎ

小麦粉 米油 バター

鶏肉 牛乳 脱脂粉乳

小麦粉 米油 バター

青梗菜 人参 玉ねぎ

小麦 乳

78640.0

9月の平均摂取量

83131.6
15.2%

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

今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす」

北本の大地の恵み ～梨・冬瓜～

梨

梨は、7月下旬～9月下旬まで収穫されます。学校の給食では、北本の梨を提供します。

栄養

果糖やリンゴ酸、クエン酸がたっぷりと含まれていて、疲労回復の効果が期待できます。清涼感ある甘さは、糖アルコールの一種のソルビトールによるもので、整腸作用があります。そのほか、たんぱく質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます。

選び方

皮にハリがあり重みがあるもの。軸がしっかりしていてお尻がふっくらしているものがおいしいと言われます。食べごろになると皮の斑点が減ります。

保存方法

乾燥を避けるため、ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存してなるべく早く食べましょう。

冬瓜

冬瓜

冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。95%が水分で、さっぱりとした味が夏にぴったりです。平安時代の書物にも書かれるほど、古くから親しまれてきた野菜です。

栄養

余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみの解消や高血圧に効果があります。さらに、肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

選び方

ずっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサインです。カットされているものは、果肉が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

だいまるとうがん
ミニ冬瓜、姫冬瓜、大丸冬瓜 など

北本市で栽培されている品種

＜参考＞
・北本市HP
・JAグループHP

北本の大地の恵み ～梨・冬瓜～



梨
梨は、7月下旬～9月下旬まで収穫されます。学校の給食では、北本の梨を提供します。

栄養

果糖やリンゴ酸、クエン酸がたっぷりと含まれていて、疲労回復の効果が期待できます。清涼感ある甘さは、糖アルコールの一種のソルビトールによるもので、整腸作用があります。そのほか、たんぱく質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます。

選び方

皮にハリがあり重みがあるもの。軸がしっかりしていてお尻がふっくらしているものがおいしいと言われます。食べごろになると皮の斑点が減ります。

北本市で栽培されている品種

こうすい さいぎょく ほうすい にいたか あきづき しんこう
幸水、彩玉、豊水、新高、秋月、新興 など



冬瓜

冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。95%が水分で、さっぱりとした味が夏にぴったりです。平安時代の書物にも書かれるほど、古くから親しまれてきた野菜です。

栄養

余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみの解消や高血圧に効果があります。さらに、肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

選び方

ずっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサインです。カットされているものは、果肉が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

だいまるとうがん
ミニ冬瓜、姫冬瓜、大丸冬瓜 など

<参考>
・北本市HP
・JAグループHP



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8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)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。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会