



令和7年 9月分献立表

北本市教育委員会
北本市立東中学校

(給食実施回数 16回)

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)	ご飯		米				844	33.8		
		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	鯖の塩焼き	米油 砂糖	こんにゃく 根豆	日本酒 醤油 塩	小麦	乳			
2(火)	ナン		ナン			小麦	798	31.0	牛乳	鯖の塩焼き	米油 砂糖	こんにゃく 根豆	日本酒 醤油 塩	小麦	乳	869	29.0	
	牛乳	牛乳				乳			大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき 鰯節	米油 砂糖	こんにゃく 根豆	日本酒 醤油 塩	小麦				
	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 カレー粉 デミグラスソース 胡椒 生姜 トマト レーズン		小麦			どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし 生姜	だし(鰯 鮪 鯛)	乳				
	フライドポテト		じゃが芋 菜種油 米油	パセリ 胡椒 チリパウダー					ご飯	牛乳		にんにく もやし						
	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			牛乳	鶏肉とさつまいの旨煮	鶏肉	さつまい 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦	乳		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					こしひ汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 人参 干し椎茸 玉ねぎ	だし(鰯 鮪 鯛) 醤油 日本酒	小麦				
	坦々豆腐麺	中華麺				小麦			ご飯	牛乳								
	ラーメン(汁)	豚肉 大豆 豆腐	ごま油 ごま 片栗粉	青梗菜 玉ねぎ もやし 生姜	煮干しだし 塩 胡椒 醤油 日本酒 豆板醤 甜麵醤 りんご酢	小麦			牛乳	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 ごま	南瓜 玉ねぎ いんげん	日本酒 カレー粉 醤油	小麦	乳		
	牛乳	牛乳				乳			豚肉と南瓜のカレー炒め	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ 玉ねぎ にら	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒			839	34.1	
	揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油			小麦			ヨーグルト	ヨーグルト								
3(水)	こんにゃくサラダ			こんにゃく キャベツ ほうれん草			860	35.6	蜂蜜パン	蜂蜜パン								
	中華ドレッシング								牛乳	ボーケビーンズ	豚肉 大豆	米油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ウイン	小麦	乳	786	40.0
	ご飯		米						ポーカービーンズ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油 バター	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ウイン	小麦 乳				
	牛乳	牛乳							青梗菜のクリームスープ							9月の平均摂取量	831	31.6 15.2%
	和風ドレッシング															学校給食	エネルギー 830kcal	
4(木)	ご飯		米				855	31.5	たんぱく質 摂取基準	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%								
	牛乳	牛乳							牛乳									
	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 紹や 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦			豚肉									
	糸こん金平	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦			豚肉									
5(金)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油 ジャガイモ	大根 ごぼう 人参 玉ねぎ	だし(鰯 鮪 鯛)		820	29.1	青梗菜									
	肉丼	ご飯	米						米									
	肉丼(具)	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 こんにゃく 生姜 グリーンピース	日本酒 醤油	小麦			牛乳									
	牛乳	牛乳							味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(鰯 鮪 鯛)						
9(火)	梨		梨				850	28.6	梨									
	ツイストパン		ツイストパン						牛乳									
	牛乳	牛乳							彩り野菜とソーセージの煮物	ワイン 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	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒			ブルーベリータルト									
10(水)	鶏南蛮うどん	地粉うどん					850	32.4	梨									
	うどん(汁)	鶏肉 油揚げ わかめ	片栗粉	人参 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸	だし(鰯 鮪 鯛) みりん 塩 醤油	小麦			牛乳									
	牛乳	牛乳							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									
11(木)	和風ドレッシング						870	26.6	北本市で栽培されている品種									
	キムチ炒飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 白菜キムチ 生姜	日本酒 醤油 中華だし	小麦			春巻き									
	牛乳	牛乳							春巻き 菜種油									
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 玉ねぎ 青梗菜	だし(鰯 鮪 鯛) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			小松菜豚味噌丼	米 大麦								
12(金)	小麦ご飯	豚肉 味噌	ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 小松菜 人参 中華だし	日本酒 醤油 みりん	小麦	820	32.1	幸水	さいきょう こうすい	こうすい さいきょう こうすい 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						
	豚味噌丼(具)								牛乳									
	牛乳	牛乳							じゅが芋のチゲスープ	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(鰯 鮪 鯛) コチュジャン 醤油	小麦				
	じゅが芋のチゲスープ								ショガトースト									
16(火)	牛乳	牛乳					804	36.3	冬瓜									
	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 プロッコリー トマト	ケチャップ スープストック ウイン 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				
	牛乳	牛乳							ご飯									
	揚げじゅがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 苛 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦			スンドウブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 玉ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰯 鮪 鯛) 醤油	小麦 卵				
17(水)	スンドウブ						834	30.0	冬瓜			</						