

毎月19日は 食育の日 家庭数 令和7年 10月分献立表 (給食実施回数 21回) 北本市教育委員会 北本市立南小学校																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table><tr><th>日 (曜)</th><th>献立</th><th colspan="4">使用する食品名</th><th>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)</th><th>エネルギー (Kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th></tr><tr><th></th><th></th><th>主に体をつくる食品</th><th>主にエネルギーの もとになる食品</th><th>主に体の調子を整える食品</th><th>調味料他</th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><td rowspan="4">1 (水)</td><td>中華炊込みご飯</td><td>豚肉</td><td>米 砂糖 ごま油</td><td>筍 人参 枝豆</td><td>日本酒 醤油 塩 中華だし 胡椒</td><td>小麦</td><td rowspan="4">653</td><td rowspan="4">23.5</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>春巻き</td><td></td><td>春巻き 菜種油</td><td></td><td></td><td>小麦</td></tr><tr><td>青梗菜のスープ</td><td>鶏肉 わかめ</td><td>ごま油</td><td>青梗菜 人参 えのき茸 ねぎ</td><td>中華だし 醤油 塩 胡椒</td><td>小麦</td></tr><tr><td rowspan="4">2 (木)</td><td>ツイストパン</td><td></td><td>ツイストパン</td><td></td><td></td><td>小麦</td><td rowspan="4">601</td><td rowspan="4">27.3</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>鶏肉のクリーム煮</td><td>鶏肉 牛乳</td><td>マカロニ 小麦粉 米油 バター</td><td>玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ブロッコリー</td><td>スープストック 塩 胡椒</td><td>小麦 乳</td></tr><tr><td>レンズ豆のスープ</td><td>ウインナー レンズ豆</td><td>じゃが芋 米油</td><td>玉ねぎ にんにく トマト</td><td>スープストック 塩 胡椒</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">3 (金)</td><td>ご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="4">655</td><td rowspan="4">26.5</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>鶏肉ときのこのガリパタ炒め</td><td>鶏肉</td><td>片栗粉 菜種油 米油 豆乳バター</td><td>しめじ エリンギ 玉ねぎ 生姜 にんにく えのき茸 人参</td><td>醤油 日本酒 塩 オイスターソース 胡椒</td><td>小麦</td></tr><tr><td>ワンタンスープ</td><td>豚肉</td><td>ワンタン 米油 ごま油</td><td>人参 ねぎ もやし ほうれん草</td><td>中華だし 塩 胡椒 醤油</td><td>小麦</td></tr><tr><td rowspan="4">6 (月)</td><td>ご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="4">724</td><td rowspan="4">23.8</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>里芋のそぼろあんかけ</td><td>鶏肉 みそ</td><td>里芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油</td><td>人参 玉ねぎ いんげん 生姜</td><td>日本酒 醤油</td><td>小麦</td></tr><tr><td>豆腐のみそ汁</td><td>油揚げ みそ 豆腐</td><td></td><td>キャベツ ねぎ</td><td>だし(かつお さば いわし)</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">7 (火)</td><td>肉うどん</td><td></td><td>地粉うどん</td><td></td><td></td><td>小麦</td><td rowspan="4">692</td><td rowspan="4">25.4</td></tr><tr><td></td><td>肉うどん(汁)</td><td>豚肉 油揚げ</td><td>砂糖</td><td>しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸</td><td>だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩</td><td>小麦</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>みそポテ</td><td>みそ</td><td>じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま</td><td></td><td>日本酒 みりん</td><td>小麦</td></tr><tr><td rowspan="4">8 (水)</td><td>切り干し大根のご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="4">654</td><td rowspan="4">26.2</td></tr><tr><td>スタミナ丼</td><td>豚肉</td><td>米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉</td><td>切り干し大根 人参 なら ねぎ にんにく</td><td>日本酒 醤油 トウバンジャン スープストック</td><td>小麦</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>どさんこ汁</td><td>豚肉 みそ</td><td>じゃが芋 米油 ごま油</td><td>人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜</td><td>スープストック</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">9 (木)</td><td>ヨーグルト</td><td>ヨーグルト</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td rowspan="4">636</td><td rowspan="4">24.5</td></tr><tr><td>さつま芋の炊き込みご飯</td><td>豚肉 昆布 かつお節</td><td>米 さつま芋 ごま油</td><td>生姜</td><td>日本酒 醤油</td><td>小麦</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>蓮根の金平 呉汁</td><td>豚肉</td><td>砂糖 ごま油 ごま</td><td>人参 蓮根 こんにゃく 人参 しめじ 小松菜 ねぎ</td><td>醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)</td><td>小麦</td></tr><tr><td rowspan="4">10 (金)</td><td>ガバオライス</td><td></td><td>米 大麦 ごま油 砂糖</td><td>玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく</td><td>トウバンジャン バジル 醤油 オイスターソース チリパウダー</td><td>小麦</td><td rowspan="4">652</td><td rowspan="4">26.9</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td></tr><tr><td>春雨スープ</td><td>豚肉</td><td>春雨 米油 ごま油</td><td>人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸</td><td>中華だし 塩 胡椒 醤油</td><td>小麦</td></tr><tr><td>根菜ピラフ</td><td>鶏肉</td><td>米 米油 豆乳バター</td><td>蓮根 人参 ごぼう 枝豆</td><td>スープストック 醤油 みりん 胡椒</td><td>小麦</td></tr><tr><td rowspan="4">14 (火)</td><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td rowspan="4">682</td><td rowspan="4">21.4</td></tr><tr><td>コロッケ</td><td></td><td>コロッケ 菜種油</td><td></td><td></td><td>小麦</td></tr><tr><td>トマトスープ</td><td>豚肉</td><td>じゃが芋 米油</td><td>玉ねぎ 人参 にんにく トマト</td><td>ケチャップ スープストック 塩 胡椒</td><td></td></tr><tr><td>ご飯</td><td></td><td>米</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">15 (水)</td><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td rowspan="4">658</td><td rowspan="4">26.7</td></tr><tr><td>厚揚げと豚肉のピリ辛炒め</td><td>豚肉 厚揚げ</td><td>春雨 砂糖 片栗粉 ごま油</td><td>人参 なら にんにく</td><td>日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック</td><td>小麦</td></tr><tr><td>中華スープ</td><td>豚肉</td><td>ごま油</td><td>人参 ねぎ もやし キャベツ</td><td>中華だし 塩 胡椒 醤油</td><td>小麦</td></tr><tr><td>子どもパン</td><td></td><td>子どもパン</td><td></td><td></td><td>小麦</td></tr><tr><td rowspan="4">16 (木)</td><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td rowspan="4">619</td><td rowspan="4">19.0</td></tr><tr><td>ラザニア</td><td>豚肉 牛乳 チーズ バター</td><td>米油 小麦粉 しゅうまい皮 バター</td><td>玉ねぎ 人参 にんにく</td><td>スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩 胡椒</td><td>小麦 乳</td></tr><tr><td>野菜スープ</td><td>豚肉</td><td>じゃが芋 米油</td><td>人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸</td><td>スープストック 塩 胡椒</td><td></td></tr><tr><td>ハヤシライス</td><td></td><td>米 大麦 米油</td><td>玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく</td><td>ケチャップ デミグラスソース ハヤシウ 胡椒</td><td>小麦</td></tr><tr><td rowspan="4">17 (金)</td><td>牛乳</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td><td>乳</td><td rowspan="4">676</td><td rowspan="4">24.9</td></tr><tr><td>キャベツとウインナーのスープ</td><td>ウインナー</td><td>米油</td><td>玉ねぎ キャベツ とうもろこし</td><td>スープストック 塩 胡椒 醤油</td><td>小麦</td></tr><tr><td>ぶどうゼリー</td><td></td><td></td><td>ぶどうゼリー</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>										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				1 (水)	中華炊込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	日本酒 醤油 塩 中華だし 胡椒	小麦	653	23.5	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 わかめ	ごま油	青梗菜 人参 えのき茸 ねぎ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	2 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	601	27.3	牛乳	牛乳				乳	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳	マカロニ 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒		3 (金)	ご飯		米				655	26.5	牛乳	牛乳				乳	鶏肉ときのこのガリパタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 豆乳バター	しめじ エリンギ 玉ねぎ 生姜 にんにく えのき茸 人参	醤油 日本酒 塩 オイスターソース 胡椒	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	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	6 (月)	ご飯		米				724	23.8	牛乳	牛乳				乳	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 みそ	里芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油	小麦	豆腐のみそ汁	油揚げ みそ 豆腐		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)		7 (火)	肉うどん		地粉うどん			小麦	692	25.4		肉うどん(汁)	豚肉 油揚げ	砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩	小麦	牛乳	牛乳				乳	みそポテ	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦	8 (水)	切り干し大根のご飯		米				654	26.2	スタミナ丼	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 人参 なら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン スープストック	小麦	牛乳	牛乳				乳	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック		9 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	636	24.5	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 昆布 かつお節	米 さつま芋 ごま油	生姜	日本酒 醤油	小麦	牛乳	牛乳				乳	蓮根の金平 呉汁	豚肉	砂糖 ごま油 ごま	人参 蓮根 こんにゃく 人参 しめじ 小松菜 ねぎ	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦	10 (金)	ガバオライス		米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	トウバンジャン バジル 醤油 オイスターソース チリパウダー	小麦	652	26.9	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	根菜ピラフ	鶏肉	米 米油 豆乳バター	蓮根 人参 ごぼう 枝豆	スープストック 醤油 みりん 胡椒	小麦	14 (火)	牛乳	牛乳				乳	682	21.4	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒		ご飯		米				15 (水)	牛乳	牛乳				乳	658	26.7	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 なら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦	中華スープ	豚肉	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	子どもパン		子どもパン			小麦	16 (木)	牛乳	牛乳				乳	619	19.0	ラザニア	豚肉 牛乳 チーズ バター	米油 小麦粉 しゅうまい皮 バター	玉ねぎ 人参 にんにく	スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩 胡椒	小麦 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	スープストック 塩 胡椒		ハヤシライス		米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシウ 胡椒	小麦	17 (金)	牛乳	牛乳				乳	676	24.9	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	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												
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1 (水)	中華炊込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	日本酒 醤油 塩 中華だし 胡椒	小麦	653	23.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	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 わかめ	ごま油	青梗菜 人参 えのき茸 ねぎ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
2 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	601	27.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	牛乳	牛乳				乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳	マカロニ 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3 (金)	ご飯		米				655	26.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	牛乳	牛乳				乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	鶏肉ときのこのガリパタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 豆乳バター	しめじ エリンギ 玉ねぎ 生姜 にんにく えのき茸 人参	醤油 日本酒 塩 オイスターソース 胡椒	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	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
6 (月)	ご飯		米				724	23.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	牛乳	牛乳				乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 みそ	里芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	豆腐のみそ汁	油揚げ みそ 豆腐		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
7 (火)	肉うどん		地粉うどん			小麦	692	25.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		肉うどん(汁)	豚肉 油揚げ	砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩			小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	牛乳	牛乳				乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みそポテ	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
8 (水)	切り干し大根のご飯		米				654	26.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	スタミナ丼	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 人参 なら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン スープストック	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	牛乳	牛乳				乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
9 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	636	24.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 昆布 かつお節	米 さつま芋 ごま油	生姜	日本酒 醤油	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	牛乳	牛乳				乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	蓮根の金平 呉汁	豚肉	砂糖 ごま油 ごま	人参 蓮根 こんにゃく 人参 しめじ 小松菜 ねぎ	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
10 (金)	ガバオライス		米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	トウバンジャン バジル 醤油 オイスターソース チリパウダー	小麦	652	26.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	根菜ピラフ	鶏肉	米 米油 豆乳バター	蓮根 人参 ごぼう 枝豆	スープストック 醤油 みりん 胡椒	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
14 (火)	牛乳	牛乳				乳	682	21.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ご飯		米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
15 (水)	牛乳	牛乳				乳	658	26.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 なら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	中華スープ	豚肉	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	子どもパン		子どもパン			小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
16 (木)	牛乳	牛乳				乳	619	19.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	ラザニア	豚肉 牛乳 チーズ バター	米油 小麦粉 しゅうまい皮 バター	玉ねぎ 人参 にんにく	スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩 胡椒	小麦 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	スープストック 塩 胡椒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ハヤシライス		米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシウ 胡椒	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
17 (金)	牛乳	牛乳				乳	676	24.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<table><tr><td colspan="2">21 (火)</td><td>ツナひじきご飯 牛乳 肉じゃが 油揚げのみそ汁</td><td>ひじき まぐろ油漬け 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ</td><td>米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 砂糖 米油</td><td>えのき茸 こんにゃく 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん 白菜 ねぎ</td><td>塩 醤油 日本酒 みりん 醤油 みりん 日本酒 だし(かつお さば いわし)</td><td>小麦 乳 小麦 小麦</td><td>636</td><td>25.2</td></tr><tr><td colspan="2">22 (水)</td><td>ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ マーボー白滝 豚汁</td><td>牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豚肉 みそ 豆腐</td><td>米 小麦粉 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 米油 片栗粉 じゃが芋 米油</td><td>生姜 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ねぎ こんにゃく 干し椎茸 大根 ごぼう 人参 ねぎ</td><td>日本酒 醤油 日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 胡椒 だし(かつお さば いわし)</td><td>乳 小麦 小麦 小麦</td><td>677</td><td>27.8</td></tr><tr><td colspan="2">23 (木)</td><td>黒パン 牛乳 鶏肉のトマト煮</td><td>牛乳 鶏肉</td><td>黒パン マカロニ オリーブ油</td><td>玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー にんにく トマト</td><td>ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 塩</td><td>小麦 乳 小麦</td><td>600</td><td>24.7</td></tr><tr><td colspan="2">24 (金)</td><td>コーンチャウダー カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス</td><td>ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 豆腐</td><td>じゃが芋 小麦粉 バター 米油 米 大麦 小麦粉 米油</td><td>とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ 人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト</td><td>スープストック 塩 胡椒 ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒</td><td>小麦 乳 小麦 小麦</td><td>716</td><td>24.3</td></tr><tr><td colspan="2">27 (月)</td><td>ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 小松菜のごま和え みそけんちん汁</td><td>牛乳 さんま さんま 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ</td><td>米 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油</td><td>小松菜 もやし 人参 醤油 みりん 大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ 日本酒</td><td>スープストック 塩 胡椒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 日本酒</td><td>乳 小麦 小麦</td><td>620</td><td>22.3</td></tr><tr><td colspan="2">28 (火)</td><td>ソース焼きそば 牛乳 揚げぎょうざ 豆腐の五目スープ</td><td>豚肉 青のり なんと 牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豆腐</td><td>中華麺 米油 菜種油 片栗粉 米油 ごま油</td><td>もやし 人参 キャベツ 木くらげ 人参 ねぎ なら 干し椎茸</td><td>中濃ソース 粉末ソース 胡椒 塩 中華だし 塩 胡椒 醤油</td><td>小麦 乳 小麦 小麦</td><td>615</td><td>27.9</td></tr><tr><td colspan="2">29 (水)</td><td>はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ クリームシチュー</td><td>牛乳 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ</td><td>はちみつパン マカロニ 砂糖 米油 玉ねぎ 人参 トマト 人参 玉ねぎ グリンピース</td><td>ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン ワイン スープストック 塩 胡椒</td><td>小麦 乳 小麦 小麦 乳</td><td>619</td><td>27.4</td></tr><tr><td colspan="2">30 (木)</td><td>ガーリックピラフ 牛乳 コーンサラダ ごまドレッシング ミネストラスープ</td><td>豚肉 牛乳 ベーコン</td><td>米 米油 ごまドレッシング じゃが芋 マカロニ 米油</td><td>にんにく 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ とうもろこし 人参 枝豆 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト</td><td>塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒 スープストック 塩 胡椒 ワイン</td><td>小麦 乳 小麦 小麦</td><td>617</td><td>19.1</td></tr><tr><td colspan="2">31 (金)</td><td>ご飯 牛乳 揚げかぼちゃのそぼろ煮 肉ともやしのスープ</td><td>牛乳 牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉</td><td>米 菜種油 砂糖 片栗粉 米油 ごま油</td><td>かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 もやし 人参 キャベツ ねぎ</td><td>醤油 和風だし 中華だし 醤油 胡椒 塩</td><td>乳 小麦 小麦</td><td>650</td><td>24.7</td></tr></table>										21 (火)		ツナひじきご飯 牛乳 肉じゃが 油揚げのみそ汁	ひじき まぐろ油漬け 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 砂糖 米油	えのき茸 こんにゃく 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん 白菜 ねぎ	塩 醤油 日本酒 みりん 醤油 みりん 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦 小麦	636	25.2	22 (水)		ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ マーボー白滝 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豚肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 米油 片栗粉 じゃが芋 米油	生姜 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ねぎ こんにゃく 干し椎茸 大根 ごぼう 人参 ねぎ	日本酒 醤油 日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 胡椒 だし(かつお さば いわし)	乳 小麦 小麦 小麦	677	27.8	23 (木)		黒パン 牛乳 鶏肉のトマト煮	牛乳 鶏肉	黒パン マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー にんにく トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 塩	小麦 乳 小麦	600	24.7	24 (金)		コーンチャウダー カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 豆腐	じゃが芋 小麦粉 バター 米油 米 大麦 小麦粉 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ 人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦	716	24.3	27 (月)		ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 小松菜のごま和え みそけんちん汁	牛乳 さんま さんま 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油	小松菜 もやし 人参 醤油 みりん 大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ 日本酒	スープストック 塩 胡椒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 日本酒	乳 小麦 小麦	620	22.3	28 (火)		ソース焼きそば 牛乳 揚げぎょうざ 豆腐の五目スープ	豚肉 青のり なんと 牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豆腐	中華麺 米油 菜種油 片栗粉 米油 ごま油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ 人参 ねぎ なら 干し椎茸	中濃ソース 粉末ソース 胡椒 塩 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦 小麦	615	27.9	29 (水)		はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ クリームシチュー	牛乳 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	はちみつパン マカロニ 砂糖 米油 玉ねぎ 人参 トマト 人参 玉ねぎ グリンピース	ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦 乳	619	27.4	30 (木)		ガーリックピラフ 牛乳 コーンサラダ ごまドレッシング ミネストラスープ	豚肉 牛乳 ベーコン	米 米油 ごまドレッシング じゃが芋 マカロニ 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ とうもろこし 人参 枝豆 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 小麦 小麦	617	19.1	31 (金)		ご飯 牛乳 揚げかぼちゃのそぼろ煮 肉ともやしのスープ	牛乳 牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉	米 菜種油 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 もやし 人参 キャベツ ねぎ	醤油 和風だし 中華だし 醤油 胡椒 塩	乳 小麦 小麦	650	24.7	10月の平均摂取量		650	24.7 15.2%																																																																																																																																																																																																																																																														
21 (火)		ツナひじきご飯 牛乳 肉じゃが 油揚げのみそ汁	ひじき まぐろ油漬け 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 砂糖 米油	えのき茸 こんにゃく 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん 白菜 ねぎ	塩 醤油 日本酒 みりん 醤油 みりん 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦 小麦	636	25.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
22 (水)		ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ マーボー白滝 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豚肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 米油 片栗粉 じゃが芋 米油	生姜 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ねぎ こんにゃく 干し椎茸 大根 ごぼう 人参 ねぎ	日本酒 醤油 日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 胡椒 だし(かつお さば いわし)	乳 小麦 小麦 小麦	677	27.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
23 (木)		黒パン 牛乳 鶏肉のトマト煮	牛乳 鶏肉	黒パン マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー にんにく トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 塩	小麦 乳 小麦	600	24.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
24 (金)		コーンチャウダー カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 豆腐	じゃが芋 小麦粉 バター 米油 米 大麦 小麦粉 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ 人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦	716	24.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
27 (月)		ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 小松菜のごま和え みそけんちん汁	牛乳 さんま さんま 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油	小松菜 もやし 人参 醤油 みりん 大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ 日本酒	スープストック 塩 胡椒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 日本酒	乳 小麦 小麦	620	22.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
28 (火)		ソース焼きそば 牛乳 揚げぎょうざ 豆腐の五目スープ	豚肉 青のり なんと 牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豆腐	中華麺 米油 菜種油 片栗粉 米油 ごま油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ 人参 ねぎ なら 干し椎茸	中濃ソース 粉末ソース 胡椒 塩 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦 小麦	615	27.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
29 (水)		はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ クリームシチュー	牛乳 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	はちみつパン マカロニ 砂糖 米油 玉ねぎ 人参 トマト 人参 玉ねぎ グリンピース	ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦 乳	619	27.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
30 (木)		ガーリックピラフ 牛乳 コーンサラダ ごまドレッシング ミネストラスープ	豚肉 牛乳 ベーコン	米 米油 ごまドレッシング じゃが芋 マカロニ 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ とうもろこし 人参 枝豆 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 小麦 小麦	617	19.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
31 (金)		ご飯 牛乳 揚げかぼちゃのそぼろ煮 肉ともやしのスープ	牛乳 牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉	米 菜種油 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 もやし 人参 キャベツ ねぎ	醤油 和風だし 中華だし 醤油 胡椒 塩	乳 小麦 小麦	650	24.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
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%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

北本の大地の恵み ～さつま芋～

さつま芋の旬は9月から11月の秋です。原産地は中央アメリカで、日本へは400年ほど前の江戸時代に伝わりました。薩摩（今の鹿児島県）でよく栽培され、全国に広がったことから「さつま芋」と呼ばれるようになりました。地域によって、甘藷（かんしょ）や唐芋（からいも）とも呼ばれています。

（参考）農林水産省HP、日本いも類研究会HP

栄養

芋類の中でも特に食物繊維が豊富に含まれています。さらに、「ヤラピン」という成分が排せつを助け、便秘解消に役立ちます。

選び方

皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの。ずしりと重いものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

ベに
紅あすま・紅はるか
シルクスイート など



今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」