



家庭数

令和7年 6月分献立表

北本市教育委員会
北本市立南小学校

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)	北本市産野菜の活用				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				活用方法	活用方法	活用方法	活用方法							
2 (月)	ご飯		米				605	22.0	19 (木)	牛乳	牛乳					631	24.3		
	牛乳	牛乳				乳													
	豚肉	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦													
	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													
3 (火)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒	小麦	697	22.5	20 (金)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 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					
	牛乳	牛乳				乳													
	メンチカツ		菜種油																
	ミネストラスープ	ベーコン	マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦													
4 (水)	ご飯		米				610	27.6	23 (月)	ガバオライス	麦ご飯 ガバオ		米 大麦						
	牛乳	牛乳				乳													
	たらの南蛮漬け	たら	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油	小麦													
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦													
5 (木)	セルフ チリコンカンドッグ	コッペパン チリコンカン	豚肉 金時豆 ひよこ豆	米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース 胡椒 カレー粉 チリパウダー	小麦	606	21.7	24 (火)	きつねうどん	地粉うどん うどん(汁)		米 砂糖 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒			
	牛乳	牛乳				乳													
	ブロccoliーサラダ				キャベツ ブロccoliー 人参														
	ごまドレッシング		ごまドレッシング																
6 (金)	コーンシチュー	鶏肉 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 とうもろこし	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳	645	26.6	25 (水)	フォーのスープ	鶏肉	米粉 米油 米油	人参 玉ねぎ もやし じゃが芋	中華だし 塩 胡椒 醤油					
	みかんゼリー				みかんゼリー														
	ご飯		米																
	牛乳	牛乳				乳													
9 (月)	マザー厚揚げ	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 米油 片栗粉	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	617	26.5	26 (木)	子どもパン	牛乳		子どもパン						
	肉ともやしのスープ	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													
	ご飯		米																
	牛乳	牛乳				乳													
10 (火)	コーンみそラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なたと みそ	ごま油 米油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦	617	25.6	27 (金)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 じゃが芋 玉ねぎ じゃが芋	日本酒 醤油 トウバンジャン				
	牛乳	牛乳				乳													
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油		キャベツ いんげん 人参														
	野菜サラダ																		
11 (水)	じゃご梅ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま			乾燥梅	645	23.7	30 (月)	ポークジンジャー	豚肉	片栗粉 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん					
	牛乳	牛乳				乳													
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦													
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)														
12 (木)	はちみつパン		はちみつパン				631	20.3		カレーライス	鶏肉	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン	カレー粉 ケチャップ ウスターソース	小麦				
	牛乳	牛乳				乳													
	ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン														
	粉ふき芋		じゃが芋 米油	パセリ	塩 胡椒				</										

○印は、箸を持ってくる日です。

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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会

北本の大地の恵み ～じゃが芋～

じゃが芋は年間をとと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。

榮養

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。

北本市で栽培されている品種

男爵・キタアカリ・メイクイン・とうや・トヨシロ・ホツ
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」

選び方

全体がふっくらとした形をしていて、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。

☆メイクイン

煮崩れしにくいため、肉じゃがやカレー、炒め物などに
向いています。



6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと学校給食月間」です。

＜参考＞キューピーHP