



家庭数

令和8年 6月分献立表

北本市教育委員会
北本市立南小学校

(給食実施回数 22回)

| 日(曜) | 献立 | 使用する食品名 | | | | アレルギー表示義務9品目 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 献立 | 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 (月) | ご飯 | | 米 | | | | | 17 (水) | ハヤシライス | 小麦 大麦 | 653 | 23.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 麦ご飯 | 米 大麦 | | |
| ○ 2 (火) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 | 生姜 人参 玉ねぎ グリンピース | 醤油 ケチャップ りんご酢 | 小麦 | | 18 (木) | 豚肉 | 豚肉 | 618 | 20.1 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 3 (水) | 小麦粉 | | | | | | | 19 (金) | コッペパン | 小麦 | 607 | 28.2 |
| | 小麦粉 | | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 4 (木) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 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 | | 20 (土) | 豚肉 | 豚肉 | 629 | 24.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 5 (金) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 21 (日) | 豚肉 | 豚肉 | 620 | 17.1 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 6 (土) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 22 (月) | 豚肉 | 豚肉 | 668 | 24.1 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 7 (日) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 23 (火) | 豚肉 | 豚肉 | 661 | 23.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 8 (月) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 24 (水) | 豚肉 | 豚肉 | 669 | 22.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 9 (火) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 25 (木) | 豚肉 | 豚肉 | 630 | 25.6 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 10 (水) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 26 (金) | 豚肉 | 豚肉 | 661 | 23.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 11 (木) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 27 (土) | 豚肉 | 豚肉 | 674 | 18.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 12 (金) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 28 (日) | 豚肉 | 豚肉 | 682 | 22.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 13 (土) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 29 (月) | 豚肉 | 豚肉 | 675 | 20.2 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 14 (日) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 30 (火) | 豚肉 | 豚肉 | 680 | 25.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 15 (月) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 31 (水) | 豚肉 | 豚肉 | 682 | 22.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |
| ○ 16 (火) | 豚肉 | 豚肉 | じゃが芋 米油 | 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | 32 (木) | 豚肉 | 豚肉 | 682 | 22.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 小麦 | 小麦 | | |

給食で旅する日本～東京都～

小松菜の歴史は古く、江戸時代までさかのぼります。江戸幕府8代将軍・徳川吉宗が江戸川区の小松川村に鷹狩りに来ました。その時に提供された、すまし汁に入っていた青菜の味を気に入り、地名の「小松川」にちなんで「小松菜」と命名したことが名前の由来とされています。現在でも東京都で多く栽培されています。



栄養
疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンC、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。

特徴
ハウス栽培で一年中収穫されますが、旬は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。アクが少ないので下茹での必要はなく、様々な料理に幅広く利用できる緑黄色野菜です。

今月の北産野菜の使用予定
「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> JAグループHP 江戸川区役所HP

○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9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)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