

毎月19日は食育の日										家庭数		令和7年 9月分献立表		(給食実施回数 17回)		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)												
			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														
3(水)	肉丼	ご飯 肉丼(具)	豚肉	米 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく 生姜 干し椎茸 いんげん	醤油 日本酒	小麦	664	24.3											
	牛乳	牛乳					乳													
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)															
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー																
4(木)	ナン		ナン				小麦	621	26.4											
	牛乳	牛乳					乳													
	ドライカレー	豚肉	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト レーズン	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース 塩 胡椒 スープストック ウスターソース		小麦													
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒															
5(金)	梨			梨				611	25.9											
	ご飯		米																	
	牛乳	牛乳					乳													
	アジフライ	アジフライ	菜種油				小麦													
8(月)	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	人参 こんにやく	日本酒 醤油		小麦	655	24.3											
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ みそ	じゃが芋	ねぎ	だし(かつお さば いわし)															
	ご飯		米																	
	牛乳	牛乳					乳													
9(火)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	ごま油 春雨 片栗粉 砂糖	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	670	23.5											
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦													
	鶏南蛮うどん	地粉うどん うどん(汁)	地粉うどん				小麦													
	牛乳	牛乳					乳													
10(水)	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん		小麦	686	21.7											
	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし 塩		小麦													
	牛乳	牛乳					乳													
	春巻き		春巻き 菜種油				小麦													
11(木)	トックスープ	鶏肉	韓国もち ごま油 米油	人参 キャベツ なら ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン		小麦	627	23.3											
	フラワーロール		フラワーロール				小麦													
	牛乳	牛乳					乳													
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 なす ビーマン ズッキーニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒		小麦													
12(金)	チーズポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ パセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒		小麦 乳	650	23.4											
	みかんゼリー			みかんゼリー																
	ハヤシライス	麦ご飯 ハヤシ	豚肉	米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリーンピース	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシルウ	小麦													
	牛乳	牛乳					乳													
16(火)	コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋 米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒			641	25.1											
	じゃごご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま 米油																	
	牛乳	牛乳					乳													
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 こんにやく いんげん	醤油 みりん 日本酒		小麦													
17(水)	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)			660	25.1											
	ご飯		米																	
	牛乳	牛乳					乳													
	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉		小麦													
18(木)	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	ねぎ なら キャベツ にんにく 人参	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒			675	20.8											
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒		小麦													
	牛乳	牛乳					乳													
	コロッケ		コロッケ 菜種油				小麦													
19(金)	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	オリーブ油 スパゲッティ	冬瓜 玉ねぎ セロリ にんにく トマト ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン		小麦	664	25.2											
	小松菜	ご飯 豚みそ丼(具)	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦													
	牛乳	牛乳					乳													
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン															
22(月)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐						642	28.5											
	ご飯		米																	
	牛乳	牛乳					乳													
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	えのき茸 生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油		小麦													
30(火)	糸こん金平	豚肉	砂糖 ごま油	人参 いんげん こんにやく	醤油 日本酒		小麦	611	25.9											
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	米油 片栗粉	人参 ねぎ なら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦													
就学時健康診断のため給食なし																				
</																				