

家庭数

# 令和7年 11月分献立表

(給食実施回数 17回)

		3 - 1						北本市立南	小	学
П						「る食品名		アレルギー表示義務8品目	<b>エラリギ</b>	- たんぱ
(曜		献	立	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	(えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (Kcal)	(g)
	広東麺		中華麺		中華麺			小麦		
		[7	ラーメン(汁)	豚肉	片栗粉 米油 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 生姜	中華だし 塩 胡椒 醤油 みりん	小麦		
4	牛乳	!		牛乳		にんにく	トウバンジャン	乳	ł	
	湯げしゅう	うまい		しゅうまい	菜種油			小麦	613	22
	野菜サラ					キャベツ 人参 とうもろこし			1	
						いんげん				
	和風ドレッ	ッシング			和風ドレッシング					
	ご飯				*			_		
_ ا	牛乳	=	'a	4 判 鶏肉 大豆	L 표 씨	1 4 4 4 7 1 4 1 1 1 1 1 1 1 1		乳	l	
) (水		보0/4 1	スターソース煮	狗內 人立	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦	656	27
	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		
	麦ご飯				米 大麦	I OIES				+
	牛乳			牛乳				乳	1	
6		・ロガノフ		豚肉	砂糖 米油	エリンギ しめじ マッシュルーム	ハヤシルウ ウスターソース	小麦	629	23
木		野菜スープ		豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ にんにく トマト 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	ワイン 胡椒 スープストック 塩 胡椒			
	S & 1			70 to 1 to 10 to		干し椎茸				╄
1	ふきよせ: 牛乳	_ 耿		鶏肉 かつお節 牛乳	米 大麦 さつま芋 砂糖 米油	生姜 人参 ごぼう	みりん 醤油 日本酒	小麦 剄	ł	
7	豚肉と大	根の煮物	7	豚肉	砂糖 米油	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 日本酒	小麦	622	31
(金	みそキム	<i></i>	)	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ もやし ねぎ にら	だし(かつお さば いわし)		022	31
	みてイム	テスーノ		豚内 豆腐 みて	木油 こま油	白菜キムチ	ובני(ווי אם פוג ניקאני)			
	ご飯				*					
10	牛乳			牛乳				乳	1	
(月	)しゃか手に		煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦	662	24
	´ すいとん?	+		豚肉油揚げ	小麦粉	人参 ほうれん草 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油 みりん	小麦		
	かてめし			油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 筍 こんにゃく	日本酒 醤油 塩	小麦		T
١.,	4回			<u>4 वा</u>		小松菜		āl	l	
以	牛乳 ゼリーフラ	5./		牛乳	ゼリーフライ 菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦	628	1
1	豚汁	<i>)</i> -1		豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく	だし(かつお さば いわし)	11-8	ł	
						ねぎ				
	豆腐のそ	ぼろ丼こ	ご飯		*					Т
12	,	3	豆腐そぼろ(具)	豆腐 鶏肉	砂糖 片栗粉 米油	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦	1	
(水	4乳			牛乳				乳	636	24
	゛じゃが芋の	<b>カチゲス</b>	ープ	豚肉 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)			
	こどもパン	,			こどもパン		コチュジャン	小麦		┿
	牛乳			牛乳	22 07 07			到.	ł	
13	里芋のミー	ートソース	ス煮	豚肉	里芋 菜種油 米油	れんこん 人参 玉ねぎ にんにく	ケチャップ スープストック 醤油	小麦		1,
(木						生姜 枝豆 トマト	ウスターソース		629	22
	青梗菜の	青梗菜のクリームスープ		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ 青梗菜	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	ご飯				*					T
17	牛乳			牛乳				乳	l	
(月		はちゃの	カレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	かぽちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦	667	24
	キャベツの	のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	_ 4	キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)		ł	
	肉みそうどん 地粉うどん				地粉うどん			小麦		十
		-	ぎん(汁)	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍	だし(かつお さば いわし)	小麦	1	
18	3					ねぎ 干し椎茸	醤油 みりん トウバンジャン		l	١.
(火	) 牛乳			牛乳			den . I	乳	693	2
	大学芋				さつま芋 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油	小麦		
	みかん					みかん			1	
	中華炊き	込みご飢	Ž.	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	日本酒 醤油 中華だし 胡椒	小麦		Т
19	<u> </u>				ļ		塩			
(水	+乳 春巻き	牛乳		牛乳	<b>★</b> ★ ★ ★ 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本			乳	687	22
1		, -		RE da	春巻き 菜種油	1 & b = + b)	由禁约 按 担地 經濟	小麦	ł	
$\vdash$	ワンタンス	_	≠ → 谷后	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	$\vdash$	┿
1	北本野菜		長ご飯 比本野菜カレ─	豚肉	米 大麦 さつま芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 にんにく	カレー粉 デミグラスソース	小麦	ł	
1		17	u. いわ ベルレ	Paren.	C-61 7.XN 不周	生姜	中濃ソース スープストック ワイン	· ~		
200							ケチャップ 胡椒 塩		658	2
20	/			牛乳				乳	1	1
(木	牛乳				1	1	/. 15 1515		1	1
	牛乳 白菜スー	プ		豚肉	米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒		1	

#### 今月の北本産食材の使用予定

「 人参 大根 里芋 キャベツ 白菜 地粉 ねぎ さつま芋 」

11月は、「食育月間&彩の国 ふるさと学校給食月間」です。

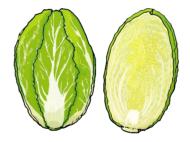


埼玉県HP、農林水産省HP

	ご飯		*			1		
21 (金)	牛乳	牛乳				乳小麦		
	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 にら 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		620	26.6
	ほうれん草とコーンのスープ	ベーコン	じゃが芋 片栗粉		中華だし 塩 胡椒			
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 いんげんにんにく	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦	1	
(火)	牛乳	牛乳				乳		
	かぼちゃとさつま芋のコロッケ		かぼちゃとさつま芋のコロッケ 菜種油			小麦	639	19.7
	大根のミネストラスープ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	大根 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		
26 (水)	マーボー丼 ご飯		*					
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油 米油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 胡椒塩 トウバンジャン	小麦	743	
	牛乳	牛乳				乳		27.9
	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		
	ココアマフィン	脱脂粉乳 卵 牛乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米油 チョコレート		ココア	小麦 乳 卵		
	揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖			小麦		
27	牛乳	牛乳				乳	7	
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし			604	16.8
(木)	コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング					
	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
28 (金)	ご飯		*					
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏の唐揚げ北本ねぎソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ ねぎ	日本酒 りんご酢 醤油	小麦	250	07.0
	ツナとしらたきのカレー炒め	まぐろ油漬け	米油	こんにゃく いんげん にんにく 人参	カレー粉 スープストック 醤油	小麦	658	27.2
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	が芋 米油 ごま油 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし スープストック にんにく 生姜				
		•	·	•	11 月 の 平	均 摂 取 量	650	23.8

# 北本の大地の恵み ~白菜・小麦粉~

白菜



白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」 とも言われるように中国原産の野菜です。9 月中旬から1月下旬に旬を迎えます。

### 北本市で栽培されている品種

ミニ白菜、黄ごころ など

# 栄養

白菜の95%は水分ですが、カリウムとビタミンCが比較 的多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出 するので、高血圧予防に役立ちます。ビタミンCはコラーゲ ンの合成に欠かせない栄養素であり、鉄の吸収を助ける働き もあります。

# 選び方

巻きがしっかりしていて重みがあり、外側の葉がいきいき として色の濃いものがおすすめです。カットされたものは、 切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新 鮮です。



### 北本市で栽培されている品種

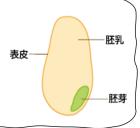
さとのそら など

<参考> JAグループHP、日本人の食事摂取基準(2025年版)

11月頃に種をまき、12月~2月にかけて麦踏みが行われ、 6月上旬から7月上旬ごろに収穫します。荒川河川敷などでは、 大型機械による小麦生産が行われています。収穫された小麦は 主にうどんの原料として使われています。

## 栄養

「胚乳」には糖質・たんぱく質、「表 皮」には食物繊維・マグネシウム・鉄・ 亜鉛、「胚芽」にはビタミンB1・ビタミ ンB6などが多く含まれています。



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。