



家庭数

## 令和8年 2月分献立表

(給食実施回数 18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)	19 (木)	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖			小麦	670	18.9	
		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					牛乳	牛乳				乳			
2 (月)	マーポー丼 ご飯 マーポー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦			ソナサラダ	まぐろ油漬け		キャベツ 人參 玉ねぎ とうもろこし						
3 (火)	牛乳 ワンタンスープ	牛乳	豚肉	ワンタン皮 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		ごまドレッシング カレーシチュー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	じが芋 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜	カレー粉 ワイン ウスターソース スープストック デミグラソース ケチャップ 塩 胡椒	小麦 乳				
4 (水)	ご飯 いわしの蒲焼き	米							ブルコギ トップパ	麦ご飯 ブルコギ	豚肉	米 大麦						
5 (木)	いわしの蒲焼き ほうれん草の野菜 ごまあえ ごまだれ	いわし ほうれん草の野菜 ごまだれ	片栗粉 菜種油 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	醤油 日本酒 みりん	小麦			牛乳 トックスープ	牛乳 鶏肉	韓国もち 米油 ごま油	人参 キャベツ にら ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	乳 小麦	685	24.9		
6 (金)	吳汁 豆もやしご飯	大豆 油揚げ 豆腐 みそ		人参 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦			みかん			みかん						
7 (土)	豆もやしご飯 牛乳	豚肉	米 砂糖 ごま ごま油	大豆もやし ねぎ にんにく	醤油 トウバンジャン 中華だし	小麦			ソース焼きそば 揚げきょうざ	豚肉 なると 青のり	中華めん 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 塩 胡椒	小麦	637	27.2	○	
8 (日)	揚げしゅうまい じゃが芋のチゲスープ	牛乳 じゃが芋のチゲスープ	牛乳 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) コチュジャン	小麦		豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ にら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				
9 (月)	黒パン 牛乳	黒パン 牛乳							ひじき豆ごはん	鶏肉 ひじき 大豆	米 砂糖 米油	枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦				
10 (火)	肉団子のトマト煮 きのことパスタのクリームスープ	肉団子 大豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	ケチャップ ウスターソース スープストック ワイン 胡椒	小麦 乳			牛乳 肉じゃが	牛乳 豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく 干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒	乳 小麦	671	25.5	○	
11 (水)	ご飯 牛乳	米							すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	塩 だしきつお さば いわし) 醤油 みりん	小麦				
12 (木)	揚げじゃがのそぼろ煮 白菜のみぞ汁	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦			はちみつパン			はちみつパン			小麦			
13 (金)	ご飯 牛乳	米							牛乳 チキンのこんがり焼き	牛乳 鶏肉	卵不使用マヨネーズ 玄米フレーク		塩 胡椒	乳				
14 (土)	どさんこ汁 カレー南蛮	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく	スープストック	小麦			プロッコリーサラダ			キャベツ プロッコリー 人参 とうもろこし				644	22.6	
15 (日)	牛乳 みそポテト	牛乳 みそ							コーンクリーミードレッシング 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					
16 (月)	子どもパン 牛乳	子どもパン 牛乳							かき揚げ丼 たれ	米								
17 (火)	ボーケビーンズ コーンポタージュ	大豆 豚肉	マカロニ 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒	小麦			桜えび	小麦粉 菜種油	玉ねぎ 人参 ケール とうもろこし	小麦 えび				678	18.4	
18 (水)	ドライカレー ライス	米 大麦	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜 レーズン トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック デミグラソース 塩 胡椒	小麦			牛乳 豚汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だしきつお さば いわし)	乳				
19 (木)	牛乳 野菜スープ	牛乳	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	スープストック 塩 胡椒	小麦			2 月 の 平 均 摂 取 量			650	24.2					
20 (金)	ご飯 牛乳	米							学校 給 食	エネルギー 650kcal								
21 (土)	和風ハンバーグ 糸こんのきんぴら みそキムチスープ	ハンバーグ 豚肉	砂糖 片栗粉	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油	小麦			摂 取 基 準	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%								
22 (日)	根菜ピラフ 牛乳	鶏肉	米 米油 豆乳バター	蓮根 人参 ごぼう	スープストック 醤油 みりん マッシュルーム	小麦												
23 (月)	メンチカツ ミニストラスープ	牛乳 メンチカツ	牛乳 菜種油	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												
24 (火)	ご飯 牛乳	米																
25 (水)	厚揚げと豚肉のみぞ炒め 白菜と肉団子のスープ	豚肉 厚揚げ みそ	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン 人参 筍	日本酒 トウバンジャン 醤油 中華だし	小麦												

○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できますので、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いません。  
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。

参考:埼玉県農産部ポータルサイトHP  
JAグループHP

## 北本の大地の恵み ~カリーノケール~

カリーノケールは、栄養価の高さから“野菜の王様”といわれるケールの一種です。葉の縁がフリルのように縮れてかわいらしいので、イタリア語の「愛らしい」という意味の「カリーノ」という名前が付けられました。



## 栄養

抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンEをはじめ、美肌効果のあるビタミンC、貧血を予防する鉄、骨を丈夫にするカルシウム、腸内環境を整える食物繊維、体内時計を整えるメラトニンなどを多く含みます。

## 選び方・保尊方法

鮮やかな緑色のものが新鮮です。濡れたキッチンペーパーなどに包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

北本市で栽培されている品種  
ケール 紫ケール

## ヨーロッパ野菜のなかまで

ヨーロッパ野菜とは、イタリア料理やフランス料理で使われる色鮮やかな野菜です。日本の高温多湿な環境にも適応できるよう品種改良し、さいたま市や北本市などで栽培されています。

献立担当 北本市学校栄養士会