

令和7年11月分献立表

(給食実施回数 17回)

北 本 市 教 育委員会北本市立宮内中学校

日 曜)	加	立	主に体をつくる食品	きにエネルギーの もとになる食品	「る食品名 主に体の調子を整える食品	調味料他	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(g)
	ライスボール			ライスボール			小麦		
4	牛乳		牛乳				乳	l	l
火)	トルティージャ		卵 チーズ	じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ にんにく パセリ	塩 胡椒	卵 乳	860	35
	ベジタブルソテー		TA + I TI BY BE WAT	米油 バター	とうもろこし 人参 枝豆	塩 胡椒	乳		
_	マカロニのクリー		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦乳	_	_
	広東麺	中華麺	 豚肉 なると	中華麺 米油 片栗粉	人参 大豆もやし 筍 白菜	中華だし 塩 胡椒 豆板醤	小麦	ł	
		ラーメン(汁)	豚肉 なると	木油 万米初		甲華にし 塩 胡椒 豆椒醤 醤油 みりん 煮干しだし	小友	l	
5	牛乳	:	牛乳		にんにく 生姜 木くらげ	置油 みりん 急干したし	乳	ł	
	キ乳 ウインナーロール		ウインナー 脱脂粉乳 おから	ナットケーキミックフ料 半油			小麦乳	887	37
`	こんにゃくサラダ	/	・ノイン) 一	ホット・ケーキミグラス初 木油	キャベツ ほうれん草 こんにゃく		小友工	ł	
	2701267977				人参			l	
	和風ドレッシング			和風ドレッシング	7.9			l	
-	吹き寄せご飯		鶏肉 鰹節	米 大麦 さつま芋 菜種油	人参 しめじ 干し椎茸 ごぼう	みりん 醤油 日本酒	小麦		
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			米油 砂糖				l	
	牛乳		牛乳				乳	1	
)	がんす		がんす	菜種油			小麦	800	32
7)	肉じゃが		豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく	醤油 みりん 塩	小麦	1	
					いんげん				
	大根の味噌汁		油揚げ 味噌 わかめ 豆腐		大根 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)		1	
-	麦ご飯			米 大麦					
	きのこストロガノ	7	豚肉 生クリーム	米油 砂糖 バター	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 乳	1	
					人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく	胡椒 ワイン 塩			
					トマト			793	0.0
)	牛乳		牛乳				乳	193	26
	野菜スープ		豚肉	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 醤油	小麦	1	
					干し椎茸			1	
	ヨーグルト		ヨーグルト				乳		
	彩り野菜の	麦ご飯		米 大麦					
	中華あんかけ	中華あん	豚肉	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 ピーマン 枝豆	中華だし 醤油 オイスターソース	小麦	l	
0	ご飯				生姜 にんにく	豆板醬 日本酒		1	
)	牛乳		牛乳				乳	876	33
1	白菜と肉団子の	スープ	鶏肉 おから	春雨 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 人参 白菜	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
					干し椎茸 ほうれん草	日本酒		1	
	ブルーベリータルト			ブルーベリータルト					╄
	ツイストパン			ツイストパン			小麦	1	
1	牛乳		牛乳				乳	١.	
· ()	里芋のミートソー	ス煮	豚肉	里芋 菜種油 米油 砂糖	蓮根 人参 玉ねぎ	ケチャップ スープストック	小麦	800	33
	+ + + - / :		56 ± 11 = 11 = 11 = 11	1	生姜にんにく枝豆トマト	ウスターソース 醤油 塩		ł	l
_	青梗菜のクリーム		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦乳	-	_
		地粉うどん	025 rds n+ n64	地粉うどん		上 (/ / / / / / / / / / / / / / / / / /	小麦	1	
_ ا		うどん(汁)	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) みりん 醤油	小麦		
2	牛乳	<u> </u>	小 副		干し椎茸 グリンピース	豆板醬	취	813	35
`/		니쁘냐	大豆 鰯	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖		みりん 醤油	小麦	ł	
	大豆のしゃりしゃ りんご	り扬い	ヘヹ 瑚	□ 八木切 米性川 □よ ヴ礎	りんご	グアンパン 西川	小久	ł	
\dashv	りんこ カレーピラフの	カレーピニフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック ワイン カレー粉	小麦	\vdash	\vdash
	カレーヒラフの ホワイトソース	ハレ - L ノノ	INAM.	小	上1はこ 八分 こりもりにし	醤油 塩 胡椒	71.2		
		ホワイトソース	… 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油 バター	マッシュルーム 枝豆	塩 胡椒	小麦 乳	ł	
3	13-17	// /-I//—A	病内 千孔 脱脂切孔 生クリーム	17.久切 不川 バメー	・ノノエル ム 秋豆		77 76	l	
	牛乳	:	牛乳				필.	836	31
	ーチル 南瓜とさつま芋の	コロッケ	1.75	南瓜とさつま芋のコロッケ 菜種油			小麦	l	
	大根のミネストラ		ベーコン		大根 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒		1	
		-			にんにく トマト				
	ご飯			*					
	牛乳		牛乳				乳	1	l
	鶏の唐揚げ北本	ねぎソース	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	ねぎ	日本酒 醤油 りんご酢	小麦	۸.,	_ ا
	人参シリシリ	-	鮪油漬け 卵	ごま油 ごま	人参	醤油 みりん	小麦 卵	812	33
	八多フリフリ		鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油		だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒		1	l
)	味噌けんちん汁				ほうれん草 ねぎ				l
)				食パン 米油	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳		
1)			ウインナー チーズ				乳		22.6
)	味噌けんちん汁		ウインナー チーズ 牛乳				70	010	
) B	味噌けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜サラダ				キャベツ とうもろこし 人参		70	012	2.0
) B	味噌けんちん汁 ピザトースト 牛乳	・ レッシング		コーンクリーミードレッシング	キャベツ とうもろこし 人参		70	813	32
B (2)	味噌けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜サラダ		牛乳			スープストック 塩 胡椒 ワイン		813	32
8 ()	味噌けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜サラダ コーンクリーミート		牛乳	コーンクリーミードレッシング		スープストック 塩 胡椒 ワイン		813	32
88 (3)	味噌けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜サラダ コーンクリーミート		牛乳	コーンクリーミードレッシング		スープストック 塩 胡椒 ワイン		813	32
8 ()	味噌けんちん汁 ビザトースト 牛乳 野菜サラダ コーンクリーミー! クリームシチュー		牛乳	コーンクリーミードレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター		スープストック 塩 胡椒 ワイン		813	32
88 (3)	味噌けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜サラダ コーンクリーミー! クリームシチュー ご飯 牛乳 豚肉と大根の煮!		牛乳 豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	コーンクリーミードレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター		スープストック 塩 胡椒 ワイン 日本酒 塩 醤油			
8 8 9	味噌けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜サラダ コーンクリーミー! クリームシチュー ご飯 牛乳		牛乳 豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	コーンクリーミードレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター 米	玉ねぎ 人参 枝豆		小麦乳乳	813	

今月の北本産食材の使用予定

「 人参 大根 里芋 白菜 地粉 ねぎ さつき芋 」

11月は、「食育月間&彩の国 ふるさと学校給食月間」です。



λι 119)		カレーフィス:北本野米カレー	豚肉 ナーヘ 脱脂切乳	さつまナ 王ナ 小友切 不油	エねさ 入参 入依 主安	カレー材 ナミグラスノース	小友 孔		
					にんにく	中濃ソース ケチャップ ワイン			
	20					スープストック 塩 胡椒 醤油		833	28.6
	(A)	牛乳	牛乳				乳	i	1
		白菜スープ	ウインナー	米油	人参 玉ねぎ 白菜	塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦	1	
					マッシュルーム				
		かて飯	鰹節	米 米油 砂糖	干し椎茸 こんにゃく 小松菜	日本酒 醤油 塩	小麦		
					大根				
	21	牛乳	牛乳				乳	1	
		ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦	779	28.6
	(11/	切り干しスタミナ炒め	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ にら	塩 醤油 中華だし 豆板醬	小麦		
					にんにく	日本酒			
		呉汁 大豆 豆乳 味噌 油揚げ		里芋	人参 しめじ ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
		きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 砂糖 菜種油			小麦		
		牛乳	牛乳				乳		
	25	ポークビーンズ	豚肉 大豆	マカロニ 米油 砂糖	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩	小麦	815	38.1
	(火)					胡椒 ワイン		613	30.1
		チキンスープ	鶏肉	米油	人参 キャベツ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	1	
ı					えのき茸				
ſ		乗婆丼 麦ご飯		米 大麦					
ı		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒	小麦		
	00				干し椎茸	豆板醤			
	26 (7k)	牛乳 中華スープ	牛乳				乳	899	31.3
	()[()	中華スープ	豚肉	春雨 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		ココア	小麦 乳 卵		
				米油 チョコレート					
		中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 筍 人参	塩 胡椒 日本酒 醤油	小麦		
						中華だし			
	27	上 到	生到				펫	1	

玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら

こんにく 白菜キムチ 生姜

人参 こんにゃく いんげん

北本の大地の恵み ~白菜・小麦粉~

豚肉 豆腐 味噌 卵 あさり

鶏肉 さつま揚げ

春巻き 菜種油

ごま ごま油

米油 砂糖

粉~ 学校給食 摂取基準

醤油 だし(鰹 鯖 鰯)

醤油 みりん 日本酒

11 月 の 平 均 摂 取 量

エネルギー

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。

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。

北本市で栽培されている品種

9月中旬から1月下旬に旬を迎えます。

ミニ白菜、黄ごころ など

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。

11月頃に種をまき、12月~2月にかけて麦踏みが行われ、

小麦

27 <u>千孔</u> (木) 春巻き

28 鯖の塩焼き (金) さつま揚げとこんにゃくの煮物

白菜



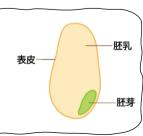
北本市で栽培されている品種

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) 埼玉県HP、農林水産省HP 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 表皮 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。



814 35.6

831 33.0 15.9%

830kcal

献立担当 北本市学校栄養士会