

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)	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															
4 (火)	ライスボール		ライスボール			小麦	860	35.5	20 (木)	21 (金)	20 (木)	21 (金)	20 (木)	21 (金)	833	28.6				
	牛乳	牛乳			乳															
	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														
	ベジタブルソテー		米油 バター	とうもろこし 人参 枝豆	塩 胡椒	乳														
5 (水)	マカロニのクリームスープ	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	887	37.6	25 (火)	20 (木)	25 (火)	20 (木)	25 (火)	815	38.1					
	広東麺	中華麺	中華麺			小麦														
	ラーメン(汁)	豚肉 なんと	米油 片栗粉	人参 大豆もやし 筍 白菜 にんにく 生姜 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 豆板醤 醤油 みりん 煮干しだし	小麦														
	牛乳	牛乳				乳														
6 (木)	ウインナーロール	ウインナー 脱脂粉乳 おから	ホットケーキミックス粉 米油			小麦 乳	800	32.5	26 (水)	20 (木)	26 (水)	20 (木)	26 (水)	899	31.3					
	こんにゃくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにゃく 人参																
	和風ドレッシング		和風ドレッシング																	
	吹き寄せご飯	鶏肉 鰹節	米 大麦 さつま芋 菜種油 米油 砂糖	人参 しめじ 干し椎茸 ごぼう	みりん 醤油 日本酒	小麦														
7 (金)	牛乳	牛乳				乳	793	26.6	27 (木)	20 (木)	27 (木)	20 (木)	27 (木)	870	30.7					
	がんす	がんす	菜種油			小麦														
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	醤油 みりん 塩	小麦														
	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)															
10 (月)	麦ご飯		米 大麦				876	33.1	28 (金)	20 (木)	28 (金)	20 (木)	28 (金)	814	35.6					
	きのこストロガノフ	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 人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく トマト	ハヤシルウ ウスターソース 胡椒 ワイン 塩	小麦 乳														
	牛乳	牛乳				乳														
	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 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦														
11 (火)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	800	33.8	29 (土)	20 (木)	29 (土)	20 (木)	29 (土)	870	30.7					
	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯	豚肉	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 ビーマン 枝豆 生姜 にんにく	中華だし 醤油 オイスターソース 豆板醤 日本酒	小麦														
	牛乳	牛乳				乳														
	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 干し椎茸 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦														
12 (水)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト				813	35.5	30 (日)	20 (木)	30 (日)	20 (木)	30 (日)	814	35.6					
	ツイストパン		ツイストパン			小麦														
	牛乳	牛乳				乳														
	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 生姜 にんにく 枝豆 トマト	ケチャップ スープストック ウスターソース 醤油 塩	小麦														
13 (木)	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	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳	836	31.8	31 (月)	20 (木)	31 (月)	20 (木)	31 (月)	836	31.8					
	肉味噌うどん		地粉うどん			小麦														
	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 干し椎茸 グリンピース	だし(鰹 鯖 鰯) みりん 醤油 豆板醤	小麦														
	牛乳	牛乳				乳														
17 (月)	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 鰯	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖		みりん 醤油	小麦	812	33.7	32 (火)	20 (木)	32 (火)	20 (木)	32 (火)	812	33.7					
	りんご			りんご																
	カレーピラフ	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 醤油 塩 胡椒	小麦														
	ホワイトソース がけ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油 バター	マッシュルーム 枝豆	塩 胡椒	小麦 乳														
18 (火)	牛乳	牛乳				乳	813	32.6	33 (水)	20 (木)	33 (水)	20 (木)	33 (水)	813	32.6					
	南瓜とさつま芋のクロック		南瓜とさつま芋のクロック 菜種油			小麦														
	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 人参 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														
	ご飯		米																	
19 (水)	牛乳	牛乳				乳	826	35.4	34 (木)	20 (木)	34 (木)	20 (木)	34 (木)	826	35.4					
	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														
	人参シリシリ	鰯油漬け 卵	ごま油 ごま	人参	醤油 みりん	小麦 卵														
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう こんにゃく ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒															
20 (木)	ピザトースト	ウインナー チーズ	食パン 米油	玉ねぎ にんにく ビーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳	826	35.4	35 (金)	20 (木)	35 (金)	20 (木)	35 (金)	826	35.4					
	牛乳	牛乳				乳														
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参																
	コーンクリーミードレッシング クリームシチュー	豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳														
21 (金)	ご飯		米				826	35.4	36 (土)	20 (木)	36 (土)	20 (木)	36 (土)	826	35.4					
	牛乳	牛乳				乳														
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 片栗粉 米油	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦														
	すいとん汁	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	小麦 乳														
22 (土)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			826	35.4	37 (日)	20 (木)	37 (日)	20 (木)	37 (日)	826	35.4					
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 さつま芋」											11月は、「食育月間&彩の国 ふるさと学校給食月間」です。									

北本の大地の恵み ～白菜・小麦粉～

白菜

小麦

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。

北本市で栽培されている品種

ミニ白菜、黄ごころ など

北本市で栽培されている品種

さとのそら など

北本市で栽培されている品種

「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。