毎月19日は 食育の日

令和8年10月分献立表

（給食実施回数　21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 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	アレルギー表示義務9品目	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
1（木）	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	醤油 日本酒 中華だし	小麦	765	29.2
	牛乳	牛乳				乳		
	ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ	菜種油					
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
2（金）	ご飯		米				818	26.5
	牛乳	牛乳				乳		
	きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム	バター 砂糖 米油	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース トマト にんにく	ハヤシルウ ウスターソース ワイン 塩 胡椒	小麦 乳		
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米粉 米油 バター じゃが芋	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳		
5（月）	ご飯		米				836	33.9
	牛乳	牛乳				乳		
	山賊揚げ	鶏肉	菜種油 片栗粉	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦		
	切り干し大根のナムル炒め	豚肉	砂糖 ごま油	切り干し大根 にら 人参 ねぎ にんにく	日本酒 醤油 胡椒	小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 だし（鰹 鯖 鰯）	小麦		
6（火）	子どもパン		子どもパン			小麦	824	30.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグケチャップソースがけ	ハンバーグ			ケチャップ ウスターソース ワイン			
	フライドポテト		じゃが芋 菜種油 米油	パセリ	チリパウダー 塩 胡椒			
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	米粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳		
7（水）	ソース焼きそば	豚肉 青のり なると	中華麺 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 胡椒	小麦	776	36.8
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい②		しゅうまい 菜種油			小麦		
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	片栗粉	人参 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵		
8（木）	ご飯		米				805	32.0
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉ときのこのガリバタ炒め	鶏肉	じゃが芋 菜種油 米油 バター 片栗粉	人参 しめじ エリンギ えのき茸 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 オイスターソース 塩 胡椒 日本酒	小麦 乳		
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 にら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦		
9（金）	麻婆丼 ご飯		米				871	34.7
	麻婆豆腐	豚肉 味噌 豆腐 大豆	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 塩 胡椒 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ にら にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒			
	スイートポテトケーキ	牛乳 脱脂粉乳 白いんげん豆	さつま芋 砂糖 バター ごま ホットケーキミックス粉			小麦 乳		
13（火）	黒パン		黒パン			小麦	875	32.7
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げなすのトマト煮	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト	カレー粉 塩 日本酒 スープストック	乳		
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆	米油 バター 米粉	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳		
14（水）	秋の香りご飯	鶏肉 油揚げ	米 さつま芋 砂糖 米油	しめじ	醤油 塩 みりん 日本酒	小麦	828	32.0
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 大豆	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 グリンピース 生姜	日本酒 醤油	小麦		
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ にら 干し椎茸	だし（鰹 鯖 鰯） 醤油 塩 胡椒	小麦 卵		
15（木）	ご飯		米				766	36.0
	牛乳	牛乳				乳		
	秋刀魚の塩焼き	秋刀魚			塩			
	大根おろし			大根				
	だし醤油				醤油 和風だし	小麦		
	じゃが芋の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌	じゃが芋	ねぎ	だし（鰹 鯖 鰯）			
16（金）	ドライカレーライス ご飯		米				831	30.5
	ドライカレー	豚肉 大豆	米粉 米油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト レーズン	カレー粉 ケチャップ 塩 胡椒 スープストック ウスターソース ワイン			
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
19（月）	焼き鳥丼 ご飯		米				908	38.0
	焼き鳥丼（具）	鶏肉 高野豆腐	さつま芋 ごま油 菜種油 砂糖 片栗粉	ねぎ	胡椒 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	煮合い	油揚げ	砂糖 米油 ごま	人参 こんにゃく ごぼう 蓮根 干し椎茸	醤油 日本酒 りんご酢	小麦		
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	里芋 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	だし（鰹 鯖 鰯） 醤油 塩	小麦		
20（火）	カレードッグ	豚肉 チーズ 大豆	コッペパン 米粉 米油	玉ねぎ 生姜 にんにく ピーマン	カレー粉 ウスターソース 塩 ケチャップ 胡椒	小麦 乳	814	42.6
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 米粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
21（水）	肉味噌うどん 地粉うどん うどん（汁）	豚肉 味噌	地粉うどん 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ 干し椎茸	だし（鰹 鯖 鰯） 醤油 みりん 豆板醤	小麦 小麦	870	28.5
	牛乳	牛乳				乳		
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油	小麦		
	豆まめサラダ	大豆		キャベツ 枝豆 とうもろこし				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
22（木）	チキンライス	鶏肉	米 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	塩 胡椒 スープストック ワイン		899	37.0
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	南瓜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	菜種油 米粉 バター 米油	南瓜 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳		
23（金）	ひじき豆ご飯	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき	米 砂糖 米油	人参 枝豆 こんにゃく	日本酒 醤油 みりん 塩	小麦	742	28.8
	牛乳	牛乳				乳		
	和風肉団子	肉団子						
	ほうれん草のごま和え 野菜 ごまだれ		ごま 砂糖	ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん	小麦		
	お月見汁	豚肉 味噌	じゃが芋 南瓜団子 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし にんにく 生姜	だし（鰹 鯖 鰯）			
26（月）	ご飯		米				789	30.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け						
	マーボー白滝	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	こんにゃく 人参 にんにく 生姜 ねぎ 木くらげ	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし 塩 胡椒	小麦		
	豚汁	豚肉 味噌 豆腐	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし（鰹 鯖 鰯）			
27（火）	シュガートースト		食パン 砂糖 マーガリン			小麦	844	32.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつま芋 バター 米油	南瓜 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 ワイン	乳		
28（水）	ガパオライス ご飯		米				859	30.4
	ガパオ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	バジル チリパウダー 豆板醤 醤油 オイスターソース	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦		
	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		
29（木）	ご飯		米				813	26.5
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	菜種油 米油 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 ピーマン	醤油 りんご酢 日本酒 塩	小麦		
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし（鰹 鯖 鰯）			
30（金）	コーンピラフ	ウインナー	米 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦 乳	892	30.0
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油					
	ビーンズポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳		
	パンプキンケーキ	牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 チョコレート	南瓜		小麦 乳		

十三夜献立

10月の平均摂取量	830	32.4
		15.6%
学校給食摂取基準	エネルギー	830kcal
	たんぱく質	摂取エネルギーの13～20%

給食で旅する日本　～茨城県～



れんこん

茨城県は、作付面積、出荷量ともに全国一位を誇るれんこんの大産地です。全国の出荷量の内、約半分が茨城県産となっています。県内で生産されるれんこんのほとんどは霞ケ浦の周辺で作られており、土壌が肥え、水温が高いという自然条件がおいしいれんこんを育てています。

特徴

基本的に芽に近い先端の「第一節（芽バス）」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。



栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。

また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

〈参考〉茨城県HP

今月の北本産野菜の使用予定　「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参・里芋」

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。

アレルギー表示義務9品目（えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ）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。

献立担当　北本市学校栄養士会