毎月19日は食育の日

令和8年11月分献立表

（給食実施回数18回）

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

日（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	アレルギー表示義務9品目	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
2（月）	校内音楽会							
4（水）	豆腐ラーメン 中華麺		中華麺			小麦	887	30.6
	ラーメン（汁）	豚肉 豆腐 わかめ ひよこ豆	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜	だし（鰹 鯖 鰯） 中華だし 豆板醤 塩 胡椒 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	キャラメルポテト	生クリーム	さつま芋 菜種油 砂糖 バター			乳		
	菊花みかん			みかん				
5（木）	中華炊き込みご飯	豚肉	米 米油 砂糖 ごま油	枝豆 筍 人参	日本酒 塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦	780	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					
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし（鰹 鯖 鰯）			
6（金）	完熟トマトのハヤシライス ご飯		米				800	29.6
	トマトハヤシ	豚肉 チーズ	米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	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	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
9（月）	ご飯		米				833	33.6
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉	菜種油 片栗粉 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 青梗菜 にんにく	塩こうじ 日本酒 豆板醤 醤油 中華だし	小麦		
	スンドゥブ	豚肉 豆腐 あさり 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし（鰹 鯖 鰯） 醤油	小麦 卵		
10（火）	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖			小麦	830	29.6
	牛乳	牛乳				乳		
	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
	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					
	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	じゃが芋 米粉 米油 バター	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳		
11（水）	ご飯		米				828	35.7
	牛乳	牛乳				乳		
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油	小麦		
	大豆の磯煮	さつま揚げ 大豆 鶏肉	米油 砂糖	人参 ひじき こんにゃく	日本酒 みりん 醤油	小麦		
	白菜の味噌汁	油揚げ わかめ 味噌	じゃが芋	白菜	だし（鰹 鯖 鰯）			
12（木）	彩り野菜の中華あんかけご飯 ご飯		米				843	32.3
	中華あん	豚肉 大豆	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 木くらげ ピーマン 枝豆 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース 日本酒 中華だし 醤油	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		
13（金）	カレーピラフのホワイトソースがけ カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 枝豆	ワイン 塩 胡椒 醤油 カレー粉 スープストック	小麦	875	30.5
	ホワイトソース	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米粉 米油 バター	玉ねぎ マッシュルーム	塩 胡椒	乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	コンソメスープ	ベーコン	米油	人参 えのき茸 キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	お豆腐ガトーショコラ	脱脂粉乳 牛乳 豆腐	米粉 砂糖 米油		ココア ベーキングパウダー バニラエッセンス	乳		
16（月）	ご飯		米				815	33.8
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏のから揚げ北本ねぎソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ	日本酒 醤油 りんご酢	小麦		
	糸こん金平	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
	呉汁	大豆 油揚げ 味噌		人参 しめじ ねぎ 小松菜	だし（鰹 鯖 鰯）			
17（火）	ガーリックトースト		食パン マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	小麦	775	33.2
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	人参 玉ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン ウスターソース ケチャップ			
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 米粉 米油 バター	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳		
18（水）	けんちんうどん 地粉うどん		地粉うどん			小麦	812	28.2
	うどん（汁）	鶏肉 油揚げ	里芋 米油	人参 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	だし（鰹 鯖 鰯） 醤油 塩 日本酒 みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	南瓜とさつま芋のコロッケ	南瓜とさつま芋のコロッケ	菜種油			小麦		
	ほうれん草のごま和え 野菜			ほうれん草 もやし 人参				
	ごまだれ		砂糖 ごま		醤油 みりん	小麦		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
19（木）	かてめし	油揚げ 鰹節	米 米油 砂糖	干し椎茸 筍 こんにゃく	和風だし 塩 醤油 日本酒	小麦	783	31.0
	牛乳	牛乳				乳		
	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	みりん 醤油	小麦		
	すいとん汁	豚肉 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		
20（金）	北本野菜カレーライス ご飯		米				831	27.1
	北本野菜カレー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	里芋 さつま芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース 生姜 にんにく	デミグラスソース 中濃ソース 塩 胡椒 カレー粉 ケチャップ スープストック ワイン	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	白菜スープ	ウインナー	米油	人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
24（火）	黒パン		黒パン			小麦	839	36.1
	牛乳	牛乳				乳		
	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	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	小麦		
	南瓜のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	菜種油 米粉 米油 バター	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		
25（水）	ご飯		米				808	32.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし（鰹 鯖 鰯） コチュジャン 醤油	小麦		
26（木）	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油 バター	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	スープストック 日本酒 塩 胡椒 醤油	小麦 乳	829	27.6
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	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 トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
27（金）	麻婆丼 ご飯		米				850	33.6
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌 大豆	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米油 片栗粉	人参 えのき茸 ねぎ 青梗菜	だし（鰹 鯖 鰯） 塩 胡椒 醤油	小麦		
	米粉のきな粉マフィン	きな粉 牛乳	米粉 砂糖 米油		ベーキングパウダー	乳		
30（月）	ご飯		米				910	39.0
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンチキンごぼう	鶏肉	菜種油 片栗粉 砂糖	ごぼう 枝豆	日本酒 醤油 みりん	小麦		
	人参シリシリ	鯖油漬け 卵	ごま油 ごま	人参	和風だし 醤油 みりん	小麦 卵		
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし 生姜 にんにく	だし（鰹 鯖 鰯）	乳		
	11月の平均摂取量						829	31.8 / 15.4%
	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 ～埼玉県～

里芋

里芋が日本に伝わってきたのは、縄文時代といわれ、奈良時代の歌集「万葉集」にも「芋毛（うも）」として「里芋」が登場しています。江戸時代までは「いも」と言えば里芋を指すほど人々に親しまれていました。

特徴

里芋は茎が肥大したもので、株を中心に大きな親芋があり、そこから分球したのが子芋です。子芋からさらに分球したものを孫芋と呼びます。普段食べている部分は、子芋や孫芋が多いですが、親芋を食べることも出来ます。親・子・孫とつながることから、昔から縁起の良い食べ物として親しまれています。

栄養

里芋特有のぬめりには、「ガラクタン」という成分が含まれています。ガラクタンは水に溶けやすい食物繊維の一種で、おなかの調子を整える働きがあります。また、食べ物の消化や吸収をゆるやかにするため、食べ過ぎを防いだり、食後の血糖値の上昇を穏やかにする効果があります。



さつま芋

中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため「さつま芋」と呼ばれるようになりました。

特徴

「紅あずま」や「なると金時」などホクホクした食感のさつま芋がありますが、近年では「安納芋（あんのういも）」などねっとりした食感のさつま芋もあります。

また、アントシアニンを含む紫色の品種やカロテンを含むオレンジ色の品種も栽培されています。

栄養

さつま芋には、食物繊維が多く含まれています。さらにヤラピンという成分が排出を助け、便秘を防ぎます。また、ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい形で含まれています。その他、カリウム、カルシウムなども豊富に含まれています。



＜参考＞
埼玉農産物ポータルサイト　JAグループ　HP　　農林水産省　HP　　埼玉県学校給食会　HP　　カゴメ　HP

今月の北本産食材の使用予定
「人参 大根 ねぎ 白菜 さつま芋 里芋 地粉」

11月は、「食育月間＆彩の国ふるさと学校給食月間」です。



埼玉県マスコット「コバトン」

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