



令和8年 5月分献立表

(給食回数 16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9品目	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			
1 (金)	ごはん	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米油	干し椎茸 筍 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	862	39.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鰹フライ	鰹フライ	菜種油			小麦		
	さつま揚げの煮物	さつま揚げ	米油 砂糖	人参 こんにやく いんげん 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油	小麦		
	すまし汁	鶏肉 豆腐 白身魚つみれ わかめ		人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油 塩	小麦		
7 (木)	肉井	豚肉	米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく 生姜 グリンピース	日本酒 醤油	小麦	862	27.9
	牛乳	牛乳				乳		
	トマト			トマト		乳		
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ もやし にんにく 生姜 とうもろこし	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト			小麦		
8 (金)	ごはん		米			乳	841	31.8
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 厚揚げ 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦		
	春雨スープ	豚肉	ごま油 春雨 米油	人参 ねぎ もやし キャベツ 木くらげ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
	餃子					小麦		
11 (月)	ごはん		米			乳	832	30.7
	牛乳	牛乳				乳		
	酢豚	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 グリンピース	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢	小麦		
	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 木くらげ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	北本トマトのピザトースト	ウインナー チーズ	食パン 米油	玉ねぎ トマト にんにく ピーマン	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳		
12 (火)	牛乳	牛乳				乳	786	30.9
	ジャーマンポテト	ベーコン	バター じゃが芋	玉ねぎ パセリ にんにく	塩 胡椒	小麦		
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油 バター	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		小麦		
	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油	人参 もやし キャベツ 木くらげ	粉末ソース 中濃ソース 胡椒	小麦		
13 (水)	牛乳	牛乳				乳	858	30.9
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	ごま油 ごま じゃが芋	玉ねぎ 白菜キムチ ごぼう	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 コチュジャン	小麦		
	ジャンバラヤ	ウインナー	米 米油 砂糖	玉ねぎ セロリ トマト ピーマン	塩 胡椒 ワイン スープストック 唐辛子	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
14 (木)	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	823	27.1
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	ごはん		米			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	マーボー厚揚げ	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦		
15 (金)	肉ともやしのスープ	豚肉	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	870	34.0
	狭山茶蒸しパン	白いんげん豆 牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 チョコレート		狭山茶	小麦 乳		
	ごはん		米			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	さわらの西京焼き		さわら西京味噌漬			小麦		
18 (月)	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 油揚げ	砂糖 米油	人参 枝豆 こんにやく ひじき	醤油 日本酒	小麦	784	36.0
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒	小麦		
	冷凍みかん			みかん		小麦		
	ライスボール		ライスボール			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
19 (火)	カボナータ	ウインナー チーズ	菜種油 マカロニ オリーブ油	なす 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	塩 胡椒	小麦 乳	830	25.8
	パンブキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	小麦粉 米油 バター じゃが芋	南瓜 玉ねぎ パセリ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳		
	ごはん		米			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 筍 たらこ にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 スープストック 塩	小麦		
20 (水)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油 じゃが芋	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	914	35.7
	キャラットケーキ	牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米油			小麦 乳		
	ごはん		米			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 筍 たらこ にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 スープストック 塩	小麦		

21 (木)	しらすとたっぷり野菜のチャーハン	ちりめんじゃこ	米 ごま油	ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆 にんにく 生姜	塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦	793	28.7
牛乳	牛乳				乳			
メンチカツ	メンチカツ	菜種油				小麦		
トックスープ	鶏肉 あさり	米油 ごま油 韓国餅	人参 白菜 エリンギ たらこ ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦			
22 (金)	北本トマト カレーライス	豚肉 大豆 チーズ	米 米油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒 スープストック ワイン ガラムマサラ	乳	766	30.7
	牛乳	牛乳				乳		
	フラワーサラダ				ブロッコリー 枝豆 とうもろこし カリフラワー	小麦		
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング		小麦		
25 (月)	ごはん		米			乳	748	26.0
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦		
	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ たらこ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒 豆板醤	小麦		
26 (火)	ロールパン		ロールパン			小麦	807	32.1
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖		ケチャップ ウスターソース ワイン	小麦		
	マスタードポテト	まぐろ油漬	じゃが芋 オリーブ油	とうもろこし 玉ねぎ パセリ	マスタード 塩 胡椒	小麦		
27 (水)	ごはん		米			小麦	854	32.0
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦		
	フォーのスープ	鶏肉	米油 米粉	人参 青梗菜 もやし たらこ	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤	小麦		

5月の平均摂取量		827	31.3 15.1%
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 ~福島県~

今月は、福島県の特産品を紹介します。その中でも福島市で伝統的に作られている「凍豆腐」と北本市の姉妹都市である会津坂下町の特産品「馬肉」を紹介します。



あぶくまがわ
阿武隈川が流れ、阿武隈高地の山々に囲まれている福島は、冬は寒く、強い風が吹く地域です。その気候が「凍豆腐」を作るのに適していたため、食文化に根づいていったと言われています。特に福島市の南部で親しまれています。

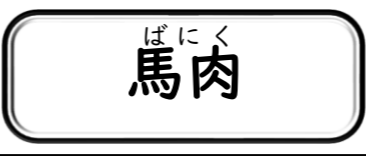
特徴

スポンジ状になっているため、だしや調味料の含みがよく、歯ごたえがあるのが特徴です。豆腐を凍らせてから戻し、寒風に2週間ほどさらして水分を抜いて作ります。

凍豆腐は煮物や和え物、汁物、雑煮など様々な料理に活用されています。そのうちのひとつに福島県で生産される「信夫菜(しのぶな)」と共に炒めて、卵でとじた「凍豆腐の卵とじ」という料理があります。

栄養

たんぱく質や鉄、カルシウムが豊富です。特にたんぱく質は一部に「レジスタントプロテイン」を含んでおり、食物繊維に似た働きをします。これにより、血中コレステロールの低下や食後中性脂肪の低下に効果があります。



会津坂下町は、旧宿場町として栄え、多くの馬が荷役や農耕馬として人々の生活に密接に関わっていました。また、馬のせり場があったため、馬肉が食べられるようになったと言われています。

特徴

牛や豚よりも体温が高いため、食中毒の原因となる細菌が繁殖しにくく、衛生管理をしっかり行えば生食が可能です。

「ばんげの馬刺し」は、脂身のない赤身の肉に、各店秘伝の「辛みそにんにくだれ」を醤油に溶いて食べるのが特徴です。各店それぞれ味が違うので、味の違いを楽しむことができます。馬刺しの他にも、しゃぶしゃぶやステーキ、肉寿司などの馬肉料理があります。

栄養

低脂肪、低カロリーで高たんぱく食品です。亜鉛や鉄などのミネラルも豊富に含まれています。



<参考>
会津坂下町 HP、農林水産省 HP
旭松食品 HP、JAグループ HP

今月の北本産野菜の使用予定 「トマト キャベツ」

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。献立担当 北本市学校栄養士会
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。