



令和5年 5月分献立表

(給食回数 20回)

北本市教育委員会
北本市立北本中学校

| 日(曜) | 献立 | 使用する食品名 | | | | アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生) | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 献立 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 献立 | 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 (月) | ご飯 | 米 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豚肉と南瓜のカレー炒め | 豚肉 | じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま 米油 | 南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん | 醤油 日本酒 カレー粉 | 小麦 | 798 | 34.9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 (火) | 筍ご飯 | 鶏肉 油揚げ 鰹節 | 米 砂糖 米油 | 干し椎茸 筍 絹さや | 塩 醤油 みりん 日本酒 | 小麦 | 843 | 35.3 | こどもの日 献立 | 843 | 35.3 | こどもの日 献立 | 843 | 35.3 | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 和風肉団子② | 和風肉団子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 (月) | マーボー厚揚げ | 生揚げ 豚肉 味噌 | 砂糖 片栗粉 米油 | 人参 玉ねぎ 生姜 ねぎ トマト | 日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし | 小麦 | 800 | 34.6 | こどもの日 献立 | 800 | 34.6 | こどもの日 献立 | 800 | 34.6 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | バターロール | | バターロール | | | 小麦 乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 859 | 29.6 | こどもの日 献立 | 859 | 29.6 | こどもの日 献立 | 859 | 29.6 | | | | | | | | |
| | ホキフライ | ホキフライ | 菜種油 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | アスパラサラダ | | | アスパラガス キャベツ 人参 | とうもろこし | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 (水) | ごま味うどん | 豚肉 油揚げ | 地粉うどん ごま ごま油 | 人参 白菜 もやし ねぎ | だし(鰹 鯖 昆布) みりん 醤油 | 小麦 | 825 | 35.3 | こどもの日 献立 | 825 | 35.3 | こどもの日 献立 | 825 | 35.3 | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 青のりポテトビーンズ | 大豆 鰹 青のり | じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 | | | 塩 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 (木) | 肉団子の甘酢あんかけ | 肉団子 | 菜種油 砂糖 片栗粉 米油 | 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン | 醤油 りんご酢 日本酒 塩 | 小麦 | 848 | 31.2 | こどもの日 献立 | 848 | 31.2 | こどもの日 献立 | 848 | 31.2 | | | | | | | | |
| | トックスープ | 鶏肉 あさり | 韓国餅 米油 ごま油 | 人参 白菜 エリンギ なら ねぎ | 中華だし 塩 胡椒 醤油 | 小麦 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 北本トマト | | 米 大麦 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 (金) | カレーライス | 豚肉 ひよこ豆 チーズ | 米油 | 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく | ウスターソース カレー粉 塩 | 乳 | 842 | 31.4 | こどもの日 献立 | 842 | 31.4 | こどもの日 献立 | 842 | 31.4 | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | コーンサラダ | | | キャベツ とうもろこし カリフラワー | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 (月) | 鶏肉とアスパラガスの味噌炒め | 鶏肉 おから 味噌 | 片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 | 人参 アスパラガス 玉ねぎ | 日本酒 | | 798 | 34.8 | こどもの日 献立 | 798 | 34.8 | こどもの日 献立 | 798 | 34.8 | | | | | | | | |
| | 青菜のスープ | 鶏肉 卵 わかめ | 片栗粉 米油 | 人参 ねぎ えのき 青梗菜 | だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油 | 小麦 卵 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 黒パン | | 黒パン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 (火) | 豚肉とアスパラガスの味噌炒め | 豚肉 おから 味噌 | 片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 | 人参 アスパラガス 玉ねぎ | 日本酒 | | 831 | 35.3 | こどもの日 献立 | 831 | 35.3 | こどもの日 献立 | 831 | 35.3 | | | | | | | | |
| | コーンチャウダー | ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 | じゃが芋 小麦粉 米油 バター | とうもろこし 玉ねぎ 人参 | スープストック 塩 胡椒 ワイン | 小麦 乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 黒パン | | 黒パン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 (水) | 豚肉とアスパラガスの味噌炒め | 豚肉 おから 味噌 | 片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 | 人参 アスパラガス 玉ねぎ | 日本酒 | | 894 | 34.3 | こどもの日 献立 | 894 | 34.3 | こどもの日 献立 | 894 | 34.3 | | | | | | | | |
| | 青のりポテトビーンズ | 大豆 鰹 青のり | じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 | | | 塩 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 黒パン | | 黒パン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 (木) | 豚肉とアスパラガスの味噌炒め | 豚肉 おから 味噌 | 片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 | 人参 アスパラガス 玉ねぎ | 日本酒 | | 803 | 31.2 | こどもの日 献立 | 803 | 31.2 | こどもの日 献立 | 803 | 31.2 | | | | | | | | |
| | 中華炊き込みご飯 | 豚肉 | 米 砂糖 米油 ごま油 | 枝豆 筍 人参 | 日本酒 塩 胡椒 醤油 中華だし | 小麦 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 揚げしゅうまい② | | 菜種油 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 (金) | 豚肉とアスパラガスの味噌炒め | 豚肉 おから 味噌 | 片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 | 人参 アスパラガス 玉ねぎ | 日本酒 | | 830 | 31.4 | こどもの日 献立 | 830 | 31.4 | こどもの日 献立 | 830 | 31.4 | | | | | | | | |
| | 揚げしゅうまい② | | 菜種油 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 揚げしゅうまい② | | 菜種油 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

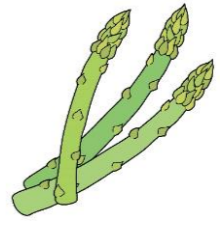
| | | | |
|--------------|-------|---------|------|
| 5月の平均摂取量 | | 832 | 33.9 |
| 学校給食 摂取基準 | エネルギー | 830kcal | |
| | たんぱく質 | 13~20% | |

作ってみよう★給食メニュー

鶏肉とアスパラガスの味噌炒め 15日実施

今が旬のアスパラガスを使ったメニューです。

| | | | |
|--------|----------|----------|---|
| <材料> | <4人分> | <切り方> | <作り方> |
| 鶏もも肉 | 1枚 | 2cm角 | ※鶏肉に酒をふり、片栗粉をつけて揚げる。 ※味噌、砂糖は酒で溶いておく。(合わせ調味料) |
| 酒 | 大さじ1 | | |
| 片栗粉 | 大さじ4 | | ①鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。 ②筍と椎茸を炒める。 ③アスパラガスを炒め、椎茸の戻し汁を加える。 ④野菜が柔らかくなったら、合わせ調味料を入れる。 ⑤最後に揚げた鶏肉を加え、混ぜ合わせる。 |
| 揚げ油 | 適量 | | |
| 筍水煮 | 100g | いちょう切り | ①鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。 ②筍と椎茸を炒める。 ③アスパラガスを炒め、椎茸の戻し汁を加える。 ④野菜が柔らかくなったら、合わせ調味料を入れる。 ⑤最後に揚げた鶏肉を加え、混ぜ合わせる。 |
| 人参 | 中1/3本 | いちょう切り | |
| アスパラガス | 5本 | 2cm | |
| 玉ねぎ | 中1個 | くし切り | |
| 干し椎茸 | 2個 | 戻して薄切り | |
| 白味噌 | 大さじ1と1/2 | | |
| 日本酒 | 小さじ2 | | |
| 砂糖 | 大さじ1 | | |
| 油 | 大さじ1 | | |
| 水 | 50cc | 干し椎茸の戻し汁 | |



鮮やかな緑とシャキシャキとした食感を残して炒めるのがポイントです。

今月の北本産野菜の使用予定「トマト」

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7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)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