



令和5年 6月分献立表

(給食実施回数 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)	
		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 (木)	ご飯		米			814	32.4		
	牛乳	牛乳			乳				
	あじのさんが焼き	あじさんが焼き	菜種油		小麦				
	切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ にんにく	塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒			小麦	
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 にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳				
2 (金)	ご飯		米			847	30.6		
	牛乳	牛乳			乳				
	酢豚	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 米油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 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 ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦	
河内晩柑			河内晩柑						
5 (月)	ご飯		米			907	36.9		
	牛乳	牛乳			乳				
	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 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	
	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦	
狭山茶蒸しパン	小豆 白花豆 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖			小麦 乳				
ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳				
6 (火)	牛乳	牛乳			乳	836	29.3		
	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 ズッキーニ	塩 胡椒			小麦 乳	
	クリームシチュー	鶏肉 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 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			小麦 乳	
	豆腐ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 大豆 豆腐 わかめ	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜			小麦	
7 (水)	牛乳	牛乳			乳	812	34.3		
	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油					小麦	
	こんにやくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにやく 人参				小麦	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					小麦	
8 (木)	かて飯	油揚げ 鰹節	米 米油 砂糖	干し椎茸 筍 こんにやく 小松菜	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦	838	27.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	ゼリーフライ		菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦			
	切り干し大根とひじきの煮物	ひじき 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	ごま油 砂糖	切り干し大根 人参	日本酒 醤油 和風だし	小麦 乳			
豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦				
9 (金)	ご飯		米			783	31.0		
	牛乳	牛乳			乳				
	鰯の梅煮	鰯梅煮						小麦	
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	米油 砂糖	干瓢 人参 干し椎茸 筍	醤油 みりん			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	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦				
冷凍みかん			みかん						
12 (月)	ご飯		米			900	31.4		
	牛乳	牛乳			乳				
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油 片栗粉 砂糖 米油	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	りんご酢 醤油 塩			小麦	
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ 人参 生姜 白菜キムチ にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油			小麦 卵	
13 (火)	子供パン		子供パン			827	37.1		
	牛乳	牛乳			乳				
	チキンのこんがり焼き	鶏肉	マヨネーズ コーンフレーク パン粉		塩 胡椒			小麦	
	フラワーサラダ			カリフラワー ブロッコリー 人参 キャベツ とうもろこし				小麦 乳	
14 (水)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			840	32.2		
	白花豆のスープ	ベーコン 白花豆 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	
	チキンカレーライス	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳 白花豆	米 大麦	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト			小麦 乳	
	牛乳	牛乳						乳	
19 (月)	回鍋肉	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 生姜	日本酒 甜麺醤 醤油	小麦	848	26.0	
	わかめスープ	わかめ かまぼこ	ごま ごま油	ねぎ えのき茸 ほうれん草 人参	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩 醤油 胡椒	小麦			
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト						
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト						

20 (火)	バターロール		バターロール			836	32.3		
	牛乳	牛乳			乳				
	枝豆グラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター 米油 パン粉	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 胡椒 ワイン			小麦 乳	
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参					
21 (水)	野菜サラダ			コーンクリームドレッシング		875	32.9		
	コーンクリームドレッシング			コーンクリームドレッシング					
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 オリーブ油	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				
	田舎うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ	地粉うどん	なす ねぎ ほうれん草 しめじ			だし(鰹 鯖 鰯) みりん 醤油 塩	小麦
22 (木)	牛乳	牛乳			乳	848	37.2		
	竹輪の磯辺揚げ②	竹輪 青のり		小麦粉 片栗粉 菜種油				小麦	
	ごぼうサラダ	ハム		米油	ごぼう 人参 とうもろこし			胡椒	
	ごまドレッシング			ごまドレッシング				小麦	
23 (金)	たこ飯	たこ 油揚げ 昆布		米 米油	ごぼう 生姜 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦	813	29.9
	牛乳	牛乳			乳				
	揚げ南瓜のそぼろ煮	豚肉 生揚げ		菜種油 片栗粉 米油 砂糖	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	和風だし 醤油	小麦		
	相性汁	ベーコン 味噌 牛乳	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	乳			
26 (月)	ご飯		米			907	36.9		
	牛乳	牛乳			乳				
	鯖の塩焼き	鯖						乳	
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 玉ねぎ グリンピース こんにやく	みりん 醤油			小麦	
27 (火)	担々味噌汁	豚肉 大豆 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ 人参	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒 豆板醤	小麦	843	35.6	
	チリコンカンドック	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆 金時豆 チーズ	コッパパン 米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース カレー粉 チリパウダー	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし		小麦			
28 (水)	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング		837	40.7		
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	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	
	ココアパナローア	ココアパナローア						乳	
	ご飯		米						
29 (木)	牛乳	牛乳			乳	806	40.1		
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト しいんげん	ケチャップ スープストック 醤油 日本酒			小麦	
	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 人参 にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒				
	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 日本酒			小麦	
30 (金)	牛乳	牛乳			乳	848	30.4		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					乳	
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油			小麦 卵	
	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐	米 大麦	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 枝豆 とうもろこし ケール 生姜 にんにく	スープストック ケチャップ カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒 ワイン			小麦	
13 (火)	牛乳	牛乳			乳	829	32.0		
	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	
	レモンヨーグルト		レモンヨーグルト					乳	
	レモンヨーグルト		レモンヨーグルト						

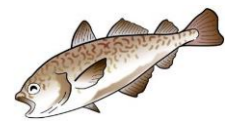
6月の平均摂取量		839	33.0
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	15.7%
	たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	

作ってみよう★給食メニュー

白身魚の南蛮漬け 23日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
白身魚の切り身	4切れ		①フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにくを入れ加熱する。 ②香りが出てきたら、ねぎ、一味唐辛子を加えてしんなりするまで炒める。 ③水、調味料を加えて煮立たせたら火を止め、取り出しておく。 フライパンはキッチンペーパーで拭き取る。 ④魚の切り身はキッチンペーパーで水気を拭き取り、半分に切る。 塩、片栗粉をふって全体にまぶす。 ⑤フライパンの鍋底が隠れる程度に油を入れて熱し、④を入れて全体に焼き色がつくまで上下を返しながら揚げ焼きする。 ⑥⑤を皿に並べ、③のたれをかける。
塩	少々		
片栗粉	適量		
油	適量		
にんにく	1片	みじん切り	
生姜	小さじ1	みじん切り	
ねぎ	1/2本	みじん切り	
ごま油	大さじ1		
一味唐辛子(粉)	少々		
砂糖	大さじ1と1/2		
酢	大さじ1		
醤油	大さじ1と1/2		
水	50cc		

給食ではホキを使いますが、鱈や鰯などでも美味しくいただけます。



今月の北本産野菜の使用予定
「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ・なす」



6月は、「食育月間&彩の国ふるさと給食月間」です。

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