



令和5年 10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			
2 (月)	鯖そぼろ丼	鯖 高野豆腐	米 大麦	こんにやく 人参 グリンピース	日本酒 醤油	小麦	786	31.0
	鯖そぼろ		米油 砂糖 ごま	生姜				
	牛乳	牛乳						
	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)			
3 (火)	子供パン	子供パン				小麦 乳	847	33.5
	牛乳	牛乳						
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	野菜サラダ		人参 キャベツ いんげん					
4 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	795	33.6
	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつまいも 米油 バター	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						
5 (木)	カレーの竜田揚げ	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦	776	35.0
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつまいも	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	日本酒 醤油			
	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		大根 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	さつまいもの炊き込みご飯	豚肉 鰹節 昆布	米 さつまいも 菜種油 砂糖	生姜	日本酒 醤油			
6 (金)	海軍カレー	豚肉 白豆 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	カレー粉 デミグラスソース	小麦 乳	875	32.8
	ライス				ウスターソース ワイン ケチャップ			
	牛乳	牛乳			スーパーストック 塩 胡椒			
	キャベツのスープ	鶏肉	米油	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	スーパーストック 塩 胡椒 醤油			
10 (火)	ブルーベリービスキュイトースト	牛乳 脱脂粉乳	食パン ホットケーキミックス粉	ブルーベリー		小麦 乳	871	37.1
	牛乳	牛乳						
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ トマト	ケチャップ スーパーストック 塩			
	白花生のスープ	ベーコン 白花生 牛乳	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スーパーストック 塩 胡椒			
11 (水)	塩焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	胡椒 塩だれ	小麦	840	38.8
	牛乳	牛乳						
	揚げしゅうまい②	ポークしゅうまい	菜種油					
	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 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油			
12 (木)	ご飯		米			小麦	894	32.2
	牛乳	牛乳						
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け						
	切り昆布の煮物	昆布 鶏肉 さつまいも	砂糖 ごま油	人参 干し椎茸 こんにやく	日本酒 醤油 塩			
13 (金)	いも団子汁	鶏肉 油揚げ	じゃが芋 片栗粉 米油	ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒	小麦	894	32.2
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						

体育祭の振替休業日

16 (月)	ご飯		米			小麦	825	35.8
	牛乳	牛乳						
	鶏肉のバーベキューソース②	鶏肉 おから	片栗粉 砂糖 ごま油 菜種油	玉ねぎ	日本酒 醤油 ウスターソース			
	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 こんにやく	ケチャップ カレー粉 りんご酢			
17 (火)	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	771	27.6
	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア			
	牛乳	牛乳						
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし				
18 (水)	肉味噌うどん	豚肉 大豆 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) みりん 醤油	小麦	897	33.4
	牛乳	牛乳						
	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					

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

19 (木)	ウインチャップライス	ウインナー	米 バター 米油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム トマト	スーパーストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	834	32.8
	牛乳	牛乳						
	チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油					
	青菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	青菜 人参 玉ねぎ	スーパーストック ワイン 塩 胡椒			
20 (金)	麦ご飯		米 大麦			小麦 乳	856	27.3
	きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム	米油 砂糖 バター	エリンギ しめじ マッシュルーム	ハヤシルウ ウスターソース			
	牛乳	牛乳		人参 玉ねぎ グリンピース	塩 胡椒 ワイン			
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スーパーストック 塩 胡椒 醤油			
23 (月)	ご飯		米			小麦	802	30.9
	牛乳	牛乳						
	秋刀魚の塩焼き	秋刀魚			塩			
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう こんにやく	醤油 和風だし			
24 (火)	バターロール		バターロール			小麦 乳	858	30.7
	牛乳	牛乳						
	里芋のミートソース煮	豚肉 大豆	里芋 菜種油 砂糖 米油	蓮根 玉ねぎ 人参 枝豆	ケチャップ スーパーストック 塩			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ グリンピース	スーパーストック 塩 胡椒 ワイン			
25 (水)	ご飯		米			小麦	832	33.1
	牛乳	牛乳						
	鰹フライ	鰹	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 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)			
26 (木)	鶏肉ときのこのガリバタ炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 米油 バター	人参 玉ねぎ しめじ えのき茸	醤油 塩 胡椒 オイスターソース	小麦 乳	807	37.4
	牛乳	牛乳		エリンギ にんにく 生姜	日本酒			
	華風コンソープ	ベーコン 卵	米油 片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒			
	栗ご飯	鶏肉 油揚げ	米 栗 砂糖 米油	人参 干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒			
27 (金)	牛乳	牛乳				小麦 卵	798	40.3
	厚焼き玉子	厚焼き玉子						
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 鰹節	米油 砂糖	こんにやく 枝豆	日本酒 塩 醤油			
	のっぺい汁	鶏肉 生揚げ	里芋 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油			
30 (月)	ご飯		米			小麦	780	30.1
	牛乳	牛乳						
	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉	菜種油 ごま油 片栗粉 砂糖	大根 人参 玉ねぎ エリンギ	日本酒 豆板醤 中華だし 醤油			
	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	中華だし 塩 胡椒 醤油			
31 (火)	黒パン		黒パン			小麦 乳	887	39.5
	牛乳	牛乳						
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩			
	クリームシチュー	鶏肉 白豆 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スーパーストック 塩 胡椒 ワイン			

10月の平均摂取量 832 33.6

学校給食 16.2%

エネルギー 830kcal

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

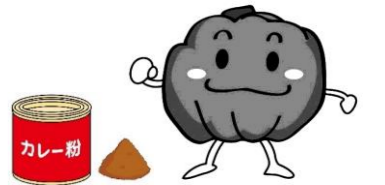
豚肉と南瓜のカレー炒め 4日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
南瓜	1/12個	1cm厚さのいちょう切り
じゃが芋	中1個	1cm厚さのいちょう切り
油	適量	
豚肉	200g	小間切り
エリンギ	1個	短冊切り
玉ねぎ	中1/2個	くし切り
いんげん	5本	2cm
油	大さじ1	

<作り方>
※南瓜とじゃが芋を素揚げする。
※★を混ぜ合わせておく。(合わせ調味料)

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ②玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、エリンギといんげんを炒める。
- ④合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちしたら揚げた南瓜とじゃが芋を入れ、混ぜ合わせる。

南瓜は夏に多く収穫されますが、2~3カ月貯蔵すると水分が抜けて甘味が増します。甘い南瓜とピリッと辛いカレー粉が相性の良い献立です。



- ★ 砂糖 大さじ1と1/2
- 醤油 大さじ1
- 日本酒 小さじ2
- カレー粉 小さじ1と1/2
- いりごま 小さじ2
- 水 大さじ2