



令和5年11月分献立表

(給食回数 19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(水)	ご飯 牛乳 鮭フライ 糸こんにゃ平 豚汁	牛乳 鮭フライ 豚肉 豚肉 豆腐 味噌	米 菜種油 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 米油	こんにゃく 人参 いんげん 人参 大根 ごぼう ねぎ	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 一味唐辛子	782	30.5	
2(木)	ナシゴレン 牛乳 メンチカツ 白菜のクリームスープ	豚肉 牛乳 メンチカツ 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生豆	米 米油 菜種油 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 人参 玉ねぎ	ワイン カレー粉 塩 胡椒 醤油 スープストック	920	36.4	
6(月)	ご飯 牛乳 豚肉と大根の醤油煮 すいとん汁 みかん	牛乳 豚肉 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	大根 人参 ねぎ 生姜 人参 小松菜 白菜 ねぎ	日本酒 塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	812	35.1	
7(火)	黒パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 大根のポタージュ ブルーベリータルト	牛乳 鶏肉 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	黒パン 米油 マカロニ バター 小麦粉 米油 バター	人参 セロリ 玉ねぎ トマト にんにく カリーノケール 大根 玉ねぎ パセリ	スープストック ケチャップ ワイン 胡椒 スープストック 塩 胡椒	834	38.9	
8(水)	広東麺 牛乳 鶏つくねとえのき茸のしゅうまい 枝豆サラダ 中華ドレッシング	中華麺 豚肉 なた 鶏肉 豆腐 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 片栗粉 中華ドレッシング	中華麺 米油 片栗粉 えのき茸 玉ねぎ 生姜 中華だし 胡椒 醤油 日本酒 片栗粉	木くらげ 大豆もやし 白菜 人参 筍 生姜 にんにく えのき茸 玉ねぎ 生姜 枝豆 キャベツ どうもろこし 人参	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤 みりん 中華だし 胡椒 醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油	807	38.4	
9(木)	大根めし 牛乳 鯖の深谷ねぎ味噌焼き 大豆の磯煮 さつま芋の味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鯖ねぎ味噌漬 大豆 油揚げ ひじき 鰹節 味噌	米 米油 ごま 小麦粉 さつま芋	大根 大根葉 こんにゃく 枝豆 小松菜 ねぎ	日本酒 塩 醤油 日本酒 塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	821	32.8	
10(金)	北本野菜 カレーライス 牛乳 白菜のスープ	米 小麦 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ウインナー	米 小麦 さつま芋 里芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 生姜 にんにく グリンピース	カレー粉 デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ ワイン スープストック 塩 胡椒	844	29.9	
13(月)	きな粉揚げパン 牛乳 キャベツとハムのサラダ コーンクリームドレッシング クリームシチュー	きな粉 牛乳 ハム コーンクリームドレッシング 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生豆	コッペパン 菜種油 砂糖 マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ	キャベツ 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 와인	840	33.7	
15(水)	けんちんうどん 牛乳 かき揚げ ほうれん草の	地粉うどん 鶏肉 油揚げ 牛乳 かき揚げ ほうれん草の	地粉うどん 米油 里芋 小麦粉 菜種油 玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆 ほうれん草 もやし えのき茸	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 干し椎茸 玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆 ほうれん草 もやし えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒 塩 醤油 みりん 塩 みりん 醤油	856	33.5	
16(木)	ご飯 牛乳 豆のトマト煮 青梗菜のスープ	牛乳 鶏肉 大豆 おから 鶏肉 卵 わかめ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 菜種油 米油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん 生姜 青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	日本酒 醤油 ケチャップ スープストック だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	806	38.6	
17(金)	ご飯 牛乳 千草焼き 肉じゃが 石狩汁	牛乳 卵 鶏肉 チーズ 豚肉 鮭 豆腐 油揚げ 味噌	米 牛乳 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖 米油	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース 白菜 人参 大根 ねぎ 生姜 にんにく	塩 醤油 日本酒 みりん 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	806	34.8	

20(月)	ご飯 牛乳 テンジャオロース ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豚肉 豚肉	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 ごま油 ワンタン 米油 ごま油	ピーマン 人参 玉ねぎ 筍 生姜 にんにく 人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草 ぶどうゼリー	日本酒 醤油 塩 中華だし オイスターソース 中華だし 塩 胡椒 醤油	乳 小麦 小麦	808	30.8
21(火)	子供パン 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースがけ ブロッコリーサラダ 和風ドレッシング きのことパスタのクリームスープ	牛乳 ハンバーグ ブロッコリー キャベツ とうもろこし 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	子供パン 米油 砂糖 玉ねぎ 人参 マカロニ 米油 小麦粉 バター 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 椎茸 にんにく	デミグラスソース ブロッコリー キャベツ とうもろこし 和風ドレッシング マカロニ 米油 小麦粉 バター 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 椎茸 にんにく	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 乳 小麦 小麦 小麦 乳	866	37.1
22(水)	ご飯 牛乳 ゼリーフライ さつま揚げの煮物 じゃが芋の味噌汁	牛乳 牛乳 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	米 牛乳 ゼリーフライ 菜種油 米油 砂糖 じゃが芋	米 牛乳 ゼリーフライ 菜種油 米油 砂糖 じゃが芋	ウスターソース 中濃ソース 日本酒 みりん 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	乳 小麦 小麦 小麦	812	28.9
24(金)	豆腐の そぼろ丼 牛乳 華風コーンスープ ヨーグルト	豆腐 鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 ヨーグルト	豆腐 鶏肉 牛乳 片栗粉 片栗粉	豆腐のそぼろ煮 小松菜 人参 生姜 とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	和風だし 日本酒 醤油 みりん 中華だし 塩 胡椒	小麦 乳 卵 乳	835	35.1
27(月)	ご飯 牛乳 里芋コロッケ 切り干し大根のカレー炒め だまこ汁	牛乳 里芋コロッケ 菜種油 豚肉 鶏肉 油揚げ	米 牛乳 里芋コロッケ 菜種油 米油 だまこ餅 米油	切り干し大根 人参 いんげん 人参 ごぼう 舞茸 しめじ ねぎ 小松菜	ケチャップ カレー粉 醤油 スープストック だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油	乳 小麦 小麦	790	27.5
28(火)	バターロール 牛乳 キャベツのミートローフ ベジタブルソテー トマトスープ	牛乳 豚肉 おから 卵 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	バターロール 牛乳 片栗粉 米油 バター じゃが芋 米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 いんげん トマト 人参 玉ねぎ にんにく	塩 胡椒 ケチャップ 中濃ソース 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 ケチャップ	小麦 乳 乳 卵 乳	791	34.8
29(水)	焼き鳥井 牛乳 呉汁	ご飯 焼き鳥井(具) 牛乳 大豆 油揚げ 味噌	米 鶏肉 高野豆腐 さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ 人参 しめじ 小松菜 ねぎ	胡椒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 乳	887	38.4
30(木)	豆もやしご飯 牛乳 春巻き スンドゥブ	豚肉 牛乳 春巻き 菜種油 豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま 牛乳 春巻き 菜種油 ごま油 ごま	大豆もやし ねぎ にんにく 玉ねぎ えのき茸 ねぎ 小松菜 白菜キムチ 生姜 にんにく	豆板醤 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 乳 小麦 小麦 卵	879	29.1

11月の平均摂取量		831	33.9 16.3%
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	830kcal	

作ってみよう★給食メニュー

大根や人参などの野菜を油で炒めてから煮込んで作る「けんちん汁」は、神奈川県にある「建長寺(けんちょうじ)」で作られていた精進料理です。次第にけんちん汁に麵をつけて食べられるようにもなり、「けんちんそば」「けんちんうどん」として日本各地に広まりました。

けんちんうどん 15日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
うどん	4人分	
豚もも肉	60g	小間切り
ごぼう	20g	半月切り
里芋	中1個	いちょう切り
人参	1/4本	いちょう切り
大根	厚さ1.5cm分	いちょう切り
こんにゃく	40g	短冊切り
ねぎ	1/2本	小口切り
油揚げ	1枚	短冊切り
油	大さじ1	
日本酒	大さじ1	
醤油	大さじ3	
塩	小さじ1/2	
だし汁	1000ml	

<作り方>

- ※うどんはゆでる。
- ①油を熱しごぼうを炒め、香りがでたら豚肉を入れて酒をふる。
 - ②人参、大根、こんにゃくを炒め、だし汁を入れる。
 - ③アクを取って里芋を入れて煮る。
 - ④里芋の火が通ったら、醤油、塩を入れて煮る。
 - ⑤油揚げ、ねぎを入れて煮る。
- ★麵を汁につけて食べても、汁に入れて煮込んで食べてもおいしく召し上がれます。

里芋

里芋は、原産地である東南アジアから縄文時代に日本に伝わり、日本人の主食である米よりも先に食べられていました。親芋を囲むように子芋や孫芋が育つので、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきた野菜です。縁起のよい食べ物としてお正月の雑煮に入れる地域もあります。



<参考文献> 日本各地の郷土料理

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

今月は、
彩の国ふるさと学校給食月間です。



埼玉県マスコット「さいたまっし」[コパン]

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。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。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会