



令和6年 5月分献立表

(給食回数 21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		米			814	30.3	
	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	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸	日本酒 醤油 スープストック			小麦
2 (木)	担々味噌汁	豚肉 大豆 豆腐 味噌	ごま油 ごま	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒 豆板醤	806	33.7	
	筋ご飯	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
	牛乳	牛乳						乳
7 (火)	あじ狭山茶フライ	あじ狭山茶フライ	菜種油			855	35.6	
	小松菜のお浸し	野菜		小松菜 キャベツ えのき茸				小麦
	かきたま汁	わかめ 卵	片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油			小麦 卵
8 (水)	バターロール		バターロール			848	38.4	
	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 米油 バター	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
9 (木)	山菜うどん	地粉うどん	地粉うどん			879	35.7	
	牛乳	牛乳						乳
	さつま揚げの煮物	さつま揚げ 鶏肉	米油 砂糖	人参 干し椎茸 こんにゃく	日本酒 醤油 みりん			小麦
10 (金)	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 おから 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒	801	40.0	
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ いら	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油			小麦 卵
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩			小麦
13 (月)	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 おから 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒	899	28.5	
	牛乳	牛乳						乳
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 もやし ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
14 (火)	黒パン		黒パン			835	34.9	
	牛乳	牛乳						乳
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
15 (水)	切干し大根のスタミナ丼	豚肉	米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	切干し大根 人参 いら ねぎ	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし	831	37.5	
	牛乳	牛乳						乳
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 もやし ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
16 (木)	黒パン		黒パン			818	35.9	
	牛乳	牛乳						乳
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 もやし ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
17 (金)	黒パン		黒パン			867	27.9	
	牛乳	牛乳						乳
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 もやし ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦

20 (月)	ご飯	米				832	34.0	
牛乳	牛乳				乳			
おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油	小麦			
21 (火)	人参シシリ	豚肉 漬け 卵	ごま油 ごま	人参	和風だし 醤油 みりん	780	35.7	
	相性汁	ベーコン 牛乳 味噌	米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒			小麦 卵
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	ごま油	にんにく	日本酒 醤油 みりん 唐辛子			小麦
22 (水)	五目金平	豚肉	米油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	850	36.8	
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 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)			小麦
	ソース焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒			小麦
23 (木)	牛乳	牛乳				844	32.4	
	春巻き	春巻き 菜種油						乳
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ いら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒			小麦 卵
24 (金)	うどんチャップライス	ウインナー	米 米油 砂糖 バター	玉ねぎ トマト マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	803	30.6	
	牛乳	牛乳						乳
	チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油					小麦
27 (月)	野菜サラダ			キャベツ 人参 枝豆		818	31.6	
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白大豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
28 (火)	ご飯	米				814	38.6	
	牛乳	牛乳						乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ	中華だし 日本酒 豆板醤 醤油			小麦
29 (水)	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	786	33.1	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				小麦
	鶏肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖	南瓜 玉ねぎ エリンギ いんげん	日本酒 醤油 カレー粉			小麦
30 (木)	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 干し椎茸 ねぎ いら	中華だし 塩 胡椒 醤油	852	38.5	
	冷凍みかん			みかん				小麦
	チリコンカンドッグ	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆	コッペパン 米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース			小麦 乳
31 (金)	牛乳	牛乳				816	37.5	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー とうもろこし 人参				乳
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					小麦
5月	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	831	34.6	
	牛乳	牛乳						乳
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 おから 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒			小麦 乳
5月	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ いら	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	831	34.6	
	牛乳	牛乳						乳
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 おから 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒			小麦 乳
5月	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ いら	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	831	34.6	
	牛乳	牛乳						乳
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 おから 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒			小麦 乳

作ってみよう★ 給食メニュー

「大豆の磯煮」 10日実施

5月の平均摂取量

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%	831	34.6 16.7%
--------------	-------------------------------	-----	---------------

<材料>	4人分	切り方・処理	<作り方>
大豆(水煮)	60g	ゆでておく	①鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。 火がとおってきたら日本酒をふる。 ②人参、ひじき、白滝の順に炒める。 ③水を入れて煮立ってきたら、大豆、さつま揚げ、油揚げを入れて煮る。 ④調味料を入れて煮詰め、最後にかつお節を入れる。
鶏もも肉	1/3枚	小間切り	
人参	厚さ2cm分	千切り	
白滝	25g	2cmに切る・下茹でしておく	
ひじき(乾燥)	8g	水でもどしておく	
さつま揚げ	40g	短冊切り・油抜きしておく	
油揚げ	1/2枚	短冊切り・油抜きしておく	
かつお節	1g		
水	200cc		
油	小さじ1		
日本酒	小さじ1		
醤油	大さじ1		
砂糖	大さじ1		

今月のレシピテーマ ~ 煮る ~

煮物をするときは、材料の上に鍋の口径よりもひとまわり小さいふたをのせる「落しふた」をすると、煮汁が全体にいきわたり、おいしく仕上がります。

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。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