



令和6年 6月分献立表

(給食実施回数 17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			
3 (月)	ご飯		米			913	35.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 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
	青梗菜のスープ 味噌蒸しパン	鶏肉 卵 牛乳 脱脂粉乳 味噌	米油 片栗粉 蒸しパンミックス粉 砂糖 米油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油 みりん			小麦 卵 小麦 乳
4 (火)	ライスボール		ライスボール			828	34.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	チキンのマスタードソースがけ	鶏肉 生クリーム	オリーブ油	にんにく パセリ	塩 胡椒 ワイン マスタード			乳
	ポテトサラダ コーンクリームドレッシング トマトのクリームスープ		じゃが芋 コーンクリームドレッシング	人参 玉ねぎ とうもろこし				
5 (水)	豆腐ラーメン	中華種	中華種			817	34.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げシューマイ② こんにゃくサラダ	シューマイ	菜種油	キャベツ ほうれん草 こんにゃく 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
6 (木)	かて飯	油揚げ 鰹節	米 米油 砂糖	干し椎茸 筍 こんにゃく 小松菜 ずいき	日本酒 醤油 塩 和風だし	770	29.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	ゼリーフライ 大豆の磯煮	ゼリーフライ 大豆 ひじき さつま揚げ 鰹節	菜種油 米油 砂糖		ウスターソース 中濃ソース 日本酒 醤油 塩			小麦 小麦
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	米油	大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草	日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)			
7 (金)	チキンカレー ライス	麦ご飯 チキンカレー	米 大麦			815	33.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	コンソメスープ	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	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	カレー粉 デミグラスソース ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ガラムマサラ			小麦 乳
	ジョア	ジョア						乳
10 (月)	ご飯		米			767	28.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの南蛮漬け マーボー白滝	ホキ 豚肉 味噌	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく ねぎ 生姜	りんご酢 醤油 唐辛子 日本酒 醤油 豆板醤 中華だし 塩 胡椒			小麦 小麦
	ワンタンスープ	豚肉	米油 ごま油 ワンタン	人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦

開校記念日

12 (水)	ご飯		米			820	34.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏のから揚げ② 切り干しスタミナ炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油	にんにく 玉ねぎ	塩 胡椒 日本酒			小麦
	春雨スープ	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ なら にんにく	塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒			小麦
13 (木)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 筍 人参	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし	865	30.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き サンドップ	豚肉 豆腐 味噌 卵 あさり	春巻き 菜種油 ごま ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ なら にんにく 白菜キムチ 生姜	醤油 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦 卵
14 (金)	ガバオライス	ご飯 ガバオ	米			801	31.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	フォーのスープ 冷凍みかん	鶏肉 桜えび	米粉 米油	人参 青梗菜 もやし なら みかん	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤			小麦 えび
17 (月)	ご飯		米			805	31.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	鯖のガーリック焼き 浦上そば	鯖ガーリック漬け	米油 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく もやし	和風だし 醤油 みりん 日本酒			小麦
	豚汁	豚肉 さつま揚げ	米油 じゃが芋	人参 大根 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			

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」



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。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

作ってみよう★給食メニュー ～煎る～

“煎る”とは、油をひかずに強火で加熱することで、食品の水分を飛ばしたり、香ばしい香りを引き出したりするのに使う調理法です。



「ごま汁うどん」(19日実施)

<材料> <4人分> <切り方・処理> <作り方>

鶏もも肉	60g	小間切り
人参	1/3本	短冊切り
ねぎ	1/3本	斜め切り
えのき茸	40g	3cm
油揚げ	1枚	短冊切り・油抜き
さつま揚げ	50g	短冊切り・油抜き
ほうれん草	2株	茹でる・3cm
すりごま	大さじ2	煎る
醤油	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
日本酒	小さじ2	
味噌	大さじ2	
ごま油	小さじ1/2	
だし汁	600cc	
うどん	4玉	

- だし汁を熱し、鶏肉を入れる。
- 鶏肉がほぐれたら人参、えのき茸を入れてひと煮たちさせる。
- 油揚げ、さつま揚げを入れて再び沸騰したら調味料を入れる。
- ほうれん草、ねぎ、すりごまを入れてごま油で香りをつける。
- ゆでうどんを④に入れる、または麺をつけて食べる。

ごまは、香りが出てくるまで乾煎りします。煎ることで香りが引き立ち、風味が増します。

