



令和4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 (水)	肉うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	854	36.8
	肉うどん(汁)	豚肉 油揚げ	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒 醤油 塩 みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	鰯フライ	鰯フライ	菜種油			小麦		
2 (木)	枝豆サラダ		枝豆	キャベツ とうもろこし 人参		小麦	896	33.9
	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦		
	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯	豚肉	米 大麦	玉葱 葱 干し椎茸 ピーマン 生姜 にんにく 枝豆	中華だし 醤油 オイスターソース 豆板醤 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
3 (金)	ワナンタスープ	豚肉	ワナンタ 米ぬか油 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	861	24.4
	キャロット蒸しパン	卵 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米ぬか油	人参		小麦 卵 乳		
	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 大麦	玉葱 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシルー	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
6 (月)	わかめご飯	わかめ	米		塩		812	29.9
	牛乳	牛乳				乳		
	かわいい竜田揚げ	豚肉	菜種油			小麦		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉葱 こんにゃく グリンピース	醤油 みりん	小麦		
7 (火)	キャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		キャベツ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)		802	30.5
	ライスボール		ライスボール			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	アスパラガスのグラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米ぬか油 バター	アスパラガス 人参 玉葱 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
8 (水)	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉葱 トマト にんにく	スープストック ケチャップ 塩 胡椒		841	33.6
	ココアパバロア		ココアパバロア			乳		
	担々豆腐麺	豚肉 豆腐	中華麺	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 日本酒 塩 醤油 豆板醤 甜麺醤 りんご酢 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
9 (木)	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油			小麦	858	34.2
	ナムル		野菜	もやし 小松菜 人参		小麦		
	ナムルたれ		砂糖 ごま油 ごま	生姜	醤油 りんご酢	小麦		
	ご飯		米					
10 (金)	牛乳	牛乳				乳	786	29.4
	鰯の梅煮	鰯梅煮				小麦		
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	米ぬか油 砂糖	干瓢 人参 干し椎茸 葱	日本酒 醤油 みりん	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
13 (月)	青梗菜丼	豚肉 油揚げ 高野豆腐	米 大麦	青梗菜 人参 木くらげ ねぎ にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	830	29.4
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
14 (火)	かて飯	油揚げ 鰯節	米 米ぬか油 砂糖	干し椎茸 葱 こんにゃく 干しずいき 小松菜	日本酒 醤油 塩	小麦	771	26.4
	牛乳	牛乳				乳		
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油			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	ウスターソース 中濃ソース 日本酒 醤油 和風だし	小麦 乳		
どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯)	乳			

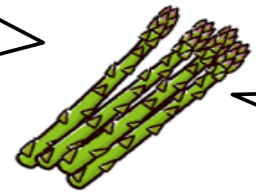
17 (金)	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス	豚肉 豆腐	米 大麦	カラフル野菜と 豆腐のドライ ドライカレー	米ぬか油 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン トマト とうもろこし 枝豆 生姜 にんにく	スープストック ケチャップ カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒 ワイン	小麦	838	31.4
	牛乳	牛乳						乳		
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油			人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯		米							
20 (月)	牛乳	牛乳						乳	782	32.7
	鶏肉のバーベキューソース②	鶏肉 おから	片栗粉 砂糖 ごま油 菜種油				日本酒 醤油 ウスターソース ケチャップ カレー粉 りんご酢	小麦		
	ブロッコリーサラダ					ブロッコリー キャベツ 人参				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦		
21 (火)	牛乳	牛乳						乳	741	30.8
	和風肉団子②	鶏肉 おから	片栗粉 砂糖 ごま油 菜種油				日本酒 醤油 ウスターソース ケチャップ カレー粉 りんご酢	小麦		
	ほうれん草の ごま和え	野菜				ほうれん草 もやし 人参				
	じゃが芋の味噌汁	豆腐 わかめ 味噌	じゃが芋	ごま 砂糖	醤油 みりん	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦			
22 (水)	切り干し大根 のスタミナ丼	豚肉	米 大麦	切り干し大根 のスタミナ丼(具)	米ぬか油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 玉ねぎ 人参 たら にんにく	中華だし 日本酒 醤油 豆板醤	小麦	831	31.7
	牛乳	牛乳						乳		
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米ぬか油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵				
	河内晩柑		河内晩柑							
23 (木)	黒パン		黒パン					小麦 乳	848	29.4
	牛乳	牛乳						乳		
	ホキのプロヴァンス風	ホキ	片栗粉 菜種油 米ぬか油 バター	トマト 玉ねぎ にんにく	塩 胡椒					
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ とうもろこし 人参						
24 (金)	牛乳	牛乳						乳	875	34.6
	ごはん		米							
	牛乳	牛乳						乳		
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 米ぬか油 砂糖	人参 ねぎ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦				
27 (月)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)				830	29.8
	牛乳	牛乳						乳		
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 米ぬか油 砂糖 ごま	エリンギ 玉ねぎ いんげん	日本酒 カレー粉 醤油	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				
28 (火)	牛乳プリン	牛乳プリン						乳	845	30.5
	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖					小麦 乳		
	牛乳	牛乳						乳		
	ペンネのラタトゥイユ	ソーセージ	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ ピーマン トマト にんにく	塩 胡椒	小麦				
29 (水)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳 白大豆 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	844	30.8		
	牛乳	牛乳							乳	
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け								
	ひじきの煮物	鶏肉 ひじき さつま揚げ おから	米ぬか油 砂糖	人参	日本酒 醤油	小麦				
30 (木)	いも団子汁	鶏肉 油揚げ	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油 みりん	小麦	845	34.2		
	牛乳	牛乳							乳	
	キムチ炒飯	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				
	揚げシューマイ②	ポークシューマイ	菜種油						乳	
10 (金)	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 あさり わかめ	米ぬか油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 卵				
	レモンのムース		レモンのムース							

6月の平均摂取量		830	31.2
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	15.1%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

給食で旬を食べよう ～アスパラガス～

葉や枝が出る前の若芽と茎を食用するアスパラガスは、江戸時代にヨーロッパから日本に伝わりました。当時は観賞用で、大正時代に本格的な栽培が始まりました。今では、主に北海道、佐賀県、熊本県などで栽培されています。

〈主な栄養〉
「アスパラギン酸」・・・スタミナ増強。疲労回復。
「ルチン」・・・血管を丈夫にする。動脈硬化の
予防。穂先に多く含まれる。



〈調理のポイント〉
熱湯に根元を立てて入れて20秒、その
後全体を入れて再沸騰後1分程度ゆでる。
冷水にとって冷ますと、色よく仕上がります。

7日(火)は
【アスパラガスのグラタン】を提供します。

旬を食べよう！！



〈参考文献〉
農林水産省 令和2年度 作物調査(野菜)
からだにいい野菜の便利帳

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
ふるさと学校給食月間」です。

