

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)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	9月の平均摂取量	833	31.8 15.3%
		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 (金)	ナン		ナン			小麦	844	37.6	20 (火)	バターロール		バターロール		小麦 乳	902	29.4	
	牛乳	牛乳			乳												
	キーマカレー	豚肉 大豆	小麦粉 米ぬか油 干しぶどう	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく マッシュルーム トマト	カレー粉 デミグラスソース ワイン ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック ガラムマサラ	小麦											
	枝豆サラダ		キャベツ 枝豆 とうもろこし 人参														
5 (月)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				743	30.3	21 (水)	小松菜豚味噌丼	ご飯	豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 切り干し大根 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦	
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦											
	豆腐のそぼろ丼		米														
	鶏肉 豆腐 そぼろ丼(具)	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 米ぬか油	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦											
6 (火)	牛乳	牛乳				乳	887	27.9	22 (木)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	日本酒 醤油 中華だし	小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米ぬか油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵											
	梨		梨														
	鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉 おから	さつまいも 菜種油 片栗粉 米ぬか油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦											
7 (水)	雷汁	豆腐 味噌	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)		886	33.6	26 (月)	揚げ南芜のそぼろ煮	豚肉 生揚げ	菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	南瓜 人参 玉ねぎ 生姜 グリーンピース	和風だし 醤油	小麦		
	鶏南蛮うどん	地粉うどん	地粉うどん														
	うどん(汁)	鶏肉 わかめ 油揚げ	片栗粉	小松菜 ねぎ 干し椎茸 人参	塩 醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦											
	牛乳	牛乳				乳											
8 (木)	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ	菜種油			小麦 乳	789	34.8	27 (火)	コーンピラフ	ウインナー	米 バター 米ぬか油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦 乳		
	野菜サラダ		キャベツ とうもろこし 人参														
	ごまドレッシング		ごまドレッシング														
	五目ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米ぬか油	筍 干し椎茸 こんにゃく	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦											
9 (金)	牛乳	牛乳				乳	879	28.9	28 (水)	チキンオムレツ	チキンオムレツ				乳 卵		
	千草厚焼き玉子	千草厚焼き玉子															
	切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ いら にんにく	日本酒 塩 醤油 中華だし 豆板醤	小麦											
	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 とうもろこし にんにく 生姜 もやし	だし(鰹 鯖 鰯)	乳											
13 (火)	ご飯		米				775	31.9	29 (月)	お月見 献立							
	牛乳	牛乳				乳											
	鯖の塩焼き	鯖			塩												
	揚げ里芋のそぼろ煮	豚肉	里芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリーンピース 生姜	醤油 日本酒	小麦											
14 (水)	小松菜の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		小松菜 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)		875	34.6	30 (火)	ピザドッグ	ウインナー チーズ	コッペン 米ぬか油	玉ねぎ にんにく ビーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳		
	お月見大福		お月見大福														
	ビザドッグ	ウインナー チーズ	コッペン 米ぬか油	玉ねぎ にんにく ビーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳											
	牛乳	牛乳				乳											
15 (木)	ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー 人参 とうもろこし				828	34.6	31 (水)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング					
	白花豆のスープ	ベーコン 白花豆 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳											
	担々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦											
	ラーメン(汁)	豚肉 豆腐 大豆	ごま油 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 醤油 甜麺醤 豆板醤 日本酒 りんご酢	小麦											
16 (金)	牛乳	牛乳				乳	840	32.3	32 (火)	青のりポテトビーンズ	大豆 鰹 青のり			塩			
	冷凍みかん		みかん														
	ご飯		米														
	牛乳	牛乳				乳											
20 (火)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦	844	37.6	21 (水)	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
	チキン	鶏肉 油揚げ 味噌	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦											
	カレーライス	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	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 ウスターソース ワイン 塩 胡椒 スープストック ガラムマサラ	小麦 乳											
	牛乳	牛乳				乳											
21 (水)	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	775	31.9	22 (木)	ワンタンスープ	豚肉 なんと	ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 木くらげ ほうれん草 ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ジョア	ジョア															
	チキン	鶏肉															
	カレーライス	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	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 ウスターソース ワイン 塩 胡椒 スープストック ガラムマサラ	小麦 乳											
22 (木)	牛乳	牛乳				乳	789	34.8	23 (金)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	日本酒 醤油 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳											
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油														
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 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											
26 (月)	ご飯		米				833	31.8 15.3%	24 (土)	揚げ南芜のそぼろ煮	豚肉 生揚げ	菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	南瓜 人参 玉ねぎ 生姜 グリーンピース	和風だし 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳											
	キャベツの味噌汁	油揚げ わかめ 味噌		キャベツ 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)												
	コーンピラフ	ウインナー	米 バター 米ぬか油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦 乳											
27 (火)	牛乳	牛乳				乳	875	34.6	25 (日)	チキンオムレツ	チキンオムレツ				乳 卵		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 枝豆													
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング														
	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	冬瓜 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦											
28 (水)	ご飯		米				879	28.9	26 (月)	ホキの南蛮漬け	ホキ	菜種油 片栗粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦		
	牛乳	牛乳				乳											
	春雨サラダ		春雨														
	中華ドレッシング		中華ドレッシング														
9 (月)	ワンタンスープ	豚肉 なんと	ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 木くらげ ほうれん草 ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	840	32.3	27 (火)	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦		
	牛乳	牛乳				乳											
	ホキの南蛮漬け	ホキ	菜種油 片栗粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦											
	春雨サラダ		春雨														

給食で旬を食べよう ～ なす・冬瓜 ～

なすの原産地はインドです。日本には奈良時代に伝えられ、今ではさまざまな品種が作られるようになりま
した。12月～6月は、高知県、福岡県、熊本県などのあたたかい地域でハウス栽培、7月～11月は茨城県、
栃木県、群馬県などで露地栽培で作られており、産地を変えながら1年を通して市場に出荷されています。

〈主な栄養や成分〉
「ナスニン」 …目の疲労回復に役立つ。
血中のコレステロール値
を下げ、動脈硬化や高血
圧を予防する。



なす

〈調理のポイント〉
果肉はスポンジのような構造をして
いるため、味がしみ込みやすく、組み
合わせた素材のうまみやだしを吸収す
る。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、
さまざまな料理に活用できる。

冬瓜は、日本では主に沖縄県や愛知県で生産されています。夏が旬の野菜ですが、皮が厚くかたいので冷
暗所で保存をすれば冬まで日持ちする野菜だったため、「冬瓜」と名付けられたといわれています。果実は
小さいものから大きいものまであり、大きいものだと10kgを超えるものもあるそうです。

〈主な栄養や成分〉
「カリウム」 …余分な塩分を排出する。
むくみ解消に役立つ。
「ビタミンC」 …体の抵抗力を高める。



冬瓜

〈調理のポイント〉
体温を下げる効果があるため、たん
ぱく質やビタミンB1を多く含む豚肉
と一緒に料理すると、夏バテ防止に効
果的。
果肉以外にも皮は炒め物、わたは汁
物の具などにも活用できるため低エネ
ルギーでエコな健康食材。

今月の北本産野菜の使用予定は
「梨・冬瓜・ねぎ」です。

20日(火)は【夏野菜とソーセージの煮物】
27日(火)は【冬瓜のミネストラスープ】
を提供します。

旬を食べよう!!

