



令和4年10月分献立表

(給食回数 20回)

北本市教育委員会
北本市立北本中学校

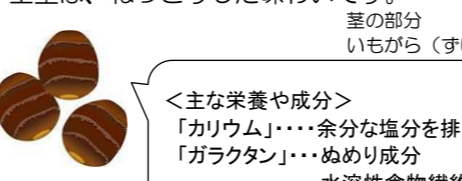
日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	20	21	24	25	26	27	28	31	10月の平均摂取量	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他												833	31.1 15%
3(月)	親子丼 牛乳 豚汁 りんご	鶏肉 卵 生揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 味噌 りんご	米 米ぬか油 砂糖 車麩 じゃが芋 米ぬか油 りんご	人参 玉ねぎ グリンピース	醤油	小麦 卵 乳	827	32.9	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
4(火)	フラワーロール 牛乳 里芋のミートソース煮 キャベツとウインナーのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー ヨーグルト	フラワーロール 里芋 菜種油 砂糖 米ぬか油 米ぬか油	蓮根 玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく 生姜 トマト キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ケチャップ スープストック 塩 醤油 ウスターソース スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦 乳	842	29	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
5(水)	ご飯 牛乳 鯖のおかか煮 金平ごぼう どさんこ汁	牛乳 鯖のおかか煮 豚肉 豚肉 味噌	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 ごぼう こんにやく 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) 日本酒 醤油 唐辛子 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 小麦 小麦 乳	744	28.1	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
6(木)	ガーリックピラフ 牛乳 鶏肉のフリット② クラムチャウダー	豚肉 牛乳 鶏肉のフリット ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	米 バター 米ぬか油 菜種油 じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	胡椒 日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳	830	28.2	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
7(金)	ご飯 牛乳 鶏肉ときのこのガリバタ炒め 南瓜の味噌汁 ブルーベリーマフィン	牛乳 鶏肉 おから 油揚げ わかめ 味噌 おから 卵 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 菜種油 米ぬか油 バター ホットケーキミックス粉 砂糖 バター	人参 玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ にんにく 生姜 南瓜 玉ねぎ ブルーベリー	醤油 塩 胡椒 オイスターソース 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 乳 乳 小麦 乳 小麦 乳 卵	922	35.9	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
11(火)	揚げパン 牛乳 ポテトサラダ コーンクリームドレッシング ボンゴレスープ	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン	コッペパン 菜種油 砂糖 じゃが芋 コーンクリームドレッシング スパゲッティ オリーブ油	人参 玉ねぎ とうもろこし 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく パセリ	醤油 塩 胡椒 オイスターソース 日本酒 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 乳 小麦 小麦	774	22.1	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
12(水)	ソース焼きそば 牛乳 春巻き スーラータン	豚肉 なたと 青のり 牛乳 春巻き 菜種油 豚肉 豆腐 卵	中華麺 米ぬか油 春巻き 菜種油 片栗粉 米ぬか油 ごま油	もやし キャベツ 人参 木くらげ もやし キャベツ 人参 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒 醤油 りんご酢 中華だし 日本酒 塩 胡椒 豆板醤 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 乳 小麦 小麦 卵	846	30.4	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
13(木)	ジャンバラヤ 牛乳 フラワーサラダ 玉ねぎドレッシング クリームシチュー	ウインナー えび 牛乳 豚肉 豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白大豆 白いんげん豆	米 米ぬか油 砂糖 米 じゃが芋 米ぬか油 小麦粉 バター	玉ねぎ ビーマン セロリ トマト カリフラワー キャベツ 人参 とうもろこし ブロッコリー	塩 胡椒 唐辛子 スープストック ワイン	えび 乳 小麦 小麦 乳	790	30.5	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
14(金)	ご飯 牛乳 鰻フライ 肉じゃが 担々味噌汁	牛乳 鰻フライ 豚肉 豚肉 豆腐 味噌	米 菜種油 じゃが芋 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉葱 こんにやく グリーンピース 人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	醤油 みりん 胡椒 豆板醤 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 乳 小麦 小麦 卵	820	32.9	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
17(月)	わかめご飯 牛乳 南瓜の四川風揚げ煮 春雨スープ	わかめ 牛乳 豚肉 豚肉	米 牛乳 菜種油 砂糖 米ぬか油 片栗粉 春雨 米ぬか油 ごま油	塩 人参 玉ねぎ いんげん 生姜 人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	塩 豆板醤 中華だし 醤油 日本酒 塩 中華だし 塩 胡椒 醤油	乳 小麦 小麦 小麦	789	25.7	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
18(火)	黒パン 牛乳 鶏の唐揚げ② 豆まめサラダ 和風ドレッシング 秋の味覚ポタージュ 生クリーム	黒パン 牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	黒パン 小麦粉 片栗粉 菜種油 生姜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ とうもろこし 和風ドレッシング	人参 玉葱 こんにやく グリーンピース 人参 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム	胡椒 日本酒 醤油 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳	851	38.9	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%
19(水)	肉味噌うどん 牛乳 大学芋 菊花みかん	地粉うどん 豚肉 味噌 牛乳 大学芋 菊花みかん	地粉うどん ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉 みかん	人参 玉ねぎ 人参 ねぎ 干し椎茸 グリンピース	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 豆板醤 甜麺醤 醤油	小麦 小麦 乳 小麦	945	27.4	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	833	31.1 15%

今月の北本産野菜の使用予定は
「さつまいも、ねぎ、人参、大根、なす、里芋、キャベツ」です

給食で旬を食べよう

里芋

主な産地は、埼玉県、千葉県、宮崎県です。
里芋は、親芋の周りに子芋がつき、さらにそれぞれの子芋に孫芋がつきます。古くから子孫繁栄の縁起が良い食材として、お正月料理などに使われます。
たけのこ芋、土垂(どだれ)、石川早生セレベス、八つ頭、丸系八つ頭などの種類があります。埼玉県で多く栽培される土垂は、ねっとりした味わいです。

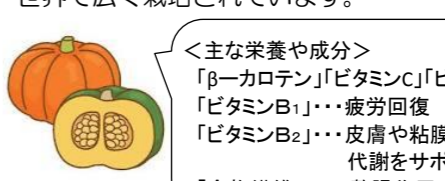


茎の部分
いもがら(すいぎ)

<主な栄養や成分>
「カリウム」・・・余分な塩分を排出する
「ガラクトサン」・・・ぬめり成分
水溶性食物繊維

かぼちゃ(南瓜)

主な産地は、北海道、鹿児島県、茨城県です。
旬は夏ですが、他の野菜より保存が効くので、江戸時代ごろから緑黄色野菜の不足する冬にかぼちゃを食べるようになりました。3、4ヶ月かぼちゃを貯蔵すると、でんぷんが糖分に分解されておいしくなります。
日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ヘポかぼちゃの3種類が世界で広く栽培されています。



<主な栄養や成分>
「β-カロテン」「ビタミンC」「ビタミンE」・・・抗酸化作用
「ビタミンB1」・・・疲労回復
「ビタミンB2」・・・皮膚や粘膜を強くする
代謝をサポート
「食物繊維」・・・整腸作用

4日(火)【里芋のミートソース煮】 7日(金)【南瓜の味噌汁】
17日(月)【南瓜の四川風揚げ煮】を提供します。 旬を食べよう!!

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。献立担当 北本市学校栄養士会