

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				
4(月)	肉井	豚肉	米	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜	日本酒 醤油	小麦	790	28.5	
	牛乳	牛乳	米油 麩 砂糖	グリーンピース	乳				
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)				小麦
	梨								
5(火)	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖			小麦 乳	858	29.3	
	牛乳	牛乳			乳				
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ なす ピーマン トマト スズキニ にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	小麦			
	パンキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	南瓜 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
6(水)	カレーうどん	豚肉	地粉うどん	人参 玉ねぎ ねぎ	カレー粉 醤油 みりん 日本酒	小麦	883	25.8	
	牛乳	牛乳			乳				
	大学芋		さつまいも 菜種油 砂糖 片栗粉		醤油	小麦			
	こんにゃくサラダ			こんにゃく キャベツ ほうれん草 人参		小麦			
7(木)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米油	筍 干し椎茸 こんにゃく	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	792	35.0	
	牛乳	牛乳			乳				
	カレイの竜田揚げ	カレイ 竜田揚げ	菜種油			小麦			
	蓮根の金平	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	蓮根 人参 こんにゃく	唐辛子 日本酒 醤油	小麦			
8(金)	ご飯		米			乳	865	28.4	
	鶏肉とさつまいもの旨煮	鶏肉 おから	さつまいも 菜種油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 生姜 いんげん 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦			
	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)	小麦			
	ナン		ナン			小麦			
12(火)	ドライカレー	豚肉	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 生姜 にんにく 干しぶどう	カレー粉 デミグラスソース 塩 ウスターソース ワイン 胡椒	小麦	790	37.7	
	フラワーサラダ			人参 カリフラワー ブロッコリー とうもろこし		小麦			
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦			
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	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			
13(水)	担々豆腐麺	豚肉 豆腐	ごま油 片栗粉 ごま	青梗菜 ねぎ 筍 木くらげ 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	832	34.6	
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦			
	もやしのナムル		砂糖 ごま油 ごま	大豆もやし 小松菜 人参 生姜	醤油 りんご酢	小麦			
	わかめご飯	わかめ	米		塩	小麦			
14(木)	鶏のから揚げ②	鶏肉 おから	菜種油 片栗粉	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 胡椒	小麦	840	34.4	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参		小麦			
	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦			
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし もやし 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯)	乳			
15(金)	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 大麥 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシルウ	小麦 乳	805	26.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	フルーツポンチ			パイナップル(缶) りんご(缶) レモン ぶどうゼリー りんごジュース		小麦			
	黒パン		黒パン			小麦 乳			
19(火)	揚げなすのトマト煮	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト	スープストック カレー粉 塩 日本酒	乳	890	34.9	
	白花豆のスープ	ベーコン 白花豆 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳			
	麻婆丼	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 片栗粉 ごま油	人参 にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 塩 胡椒 中華だし	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
20(水)	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 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	795	29.7	
	冷凍みかん					小麦			

21(木)	コーンピラフ	ウインナー	米 バター 米油	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	806	28.5
	牛乳	牛乳				乳		
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ	菜種油			小麦 乳		
	花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	塩 胡椒 唐辛子	小麦		
22(金)	ご飯		米			乳	816	34.9
	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		
	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		
25(月)	ご飯		米			乳	841	30.1
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の塩焼き	鯖			塩	小麦		
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草	ごま油	ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん	小麦		
26(火)	中華おこわ	焼き豚	米 もち米 ごま油	人参 筍 干し椎茸 木くらげ 枝豆	中華だし みりん 醤油 塩 胡椒	小麦	834	28.4
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
27(水)	ご飯		米			乳	837	27.0
	牛乳	牛乳				乳		
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 味噌	里芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 生姜	日本酒 醤油	小麦		
	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)	小麦		

9月の平均摂取量		830	30.9
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	14.9%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

作ってみよう★給食メニュー

冬瓜のミネストラスープ 21日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
ベーコン	3枚(40g程度)	1cm短冊切り	※冬瓜は皮を剥いて下茹でしておく。 ①油・にんにく・セロリ・ねぎを弱火で炒め香りを出し、 8mm角切り ベーコンを加え、胡椒を振る。 ②人参、玉ねぎを炒め、火が通ってきたら水を加える。 ③アクを取りトマト缶、冬瓜を加えよく煮る。 ④野菜が柔らかくなったらスパゲッティを入れる。 ⑤調味料を入れ、味をととのえ、スパゲッティが柔らかく 1/4に手で折る になったら出来上がり。
冬瓜	150g	1cm角切り	
玉ねぎ	中1/2個	1cm色紙切り	
人参	中1/4本	5mm小口切り	
セロリ	25g	小口切り	
ねぎ	中1/3本	みじん切り	
にんにく	1片		
カットトマト缶	100g		
スパゲッティ	10g		
コンソメ	大さじ1		
赤ワイン	大さじ1		
塩	小さじ1/2		
胡椒	少々		
オリーブ油	大さじ1		
水	600cc		



冬瓜は下茹でしておくことで、ウリ科特有の香りが抑えられ食べやすくなります。また、煮崩れしにくくなります。



冬瓜
旬：7月～9月
漢字で「冬瓜」と書くので冬が旬の野菜のようですが、旬は夏です。皮が厚く、丸のまま暗く涼しい場所で保存することで、冬までもつことからこの名前が付いたと言われています。95%が水分ですが、カリウムを多く含むため、むくみの解消や高血圧予防に効果があります。

今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす・スズキニ」

<参考文献>
高橋書店 からだにいい野菜の便利手帳