

(給食実施回数 20回)



令和6年 6月分献立表 家庭数

北本市教育委員会
北本市立西小学校

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			665	27.6					662	26.5	
	牛乳	牛乳			乳									
	チンジャオロース	豚肉	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ピーマン 人参 玉ねぎ 荀 生姜 にんにく	日本酒 オイスターソース 醤油									小麦
4(火)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	618	28.1					651	28.0	
	ごま汁うどん	鶏肉 油揚げ みそ	地粉うどん	米油 ごま	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ 生姜									だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん
	牛乳	牛乳												乳
5(水)	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	菜種油 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ ピーマン	醤油 りんご酢 日本酒	659	25.1					631	24.1	
	青菜のスープ	鶏肉 わかめ 豆腐	米油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油									小麦
	ツイストパン		ツイストパン											小麦 乳
6(木)	揚げ鶏のレモン煮	鶏肉	菜種油 片栗粉 砂糖	レモン	塩 日本酒 醤油	639	29.5					628	24.8	
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく パセリ	塩 胡椒									小麦
	トマトスープ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ トマト にんにく 人参	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ										
7(金)	チキンカレー	鶏肉 白花豆	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 りんご	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	631	27.2					680	28.1	
	ライス													小麦
	牛乳	牛乳												乳
10(月)	コンソメスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒	635	29.6					681	26.9	
	冷凍みかん			みかん										
	ご飯		米											乳
11(火)	牛乳	牛乳				635	21.2							
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 みそ	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
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油									小麦
12(水)	かて飯	油揚げ	米 米油 砂糖	人参 干し椎茸 ねぎ ずいき 小松菜 こんにゃく	日本酒 醤油 塩 和風だし	668	24.7							
	牛乳	牛乳												乳
	揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん									小麦
13(木)	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)	665	27.4							
	トマトスパゲッティ	豚肉	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	オレガノ ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒									小麦
	牛乳	牛乳												乳
14(金)	野菜スープ	ウインナー	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ	スープストック 塩 胡椒	654	29.2							
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト											
	ご飯		米											乳
17(月)	牛乳	牛乳				653	25.9							
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子									小麦
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	春雨 ごま油 砂糖 米油	人参 青梗菜 荀 干し椎茸 生姜	醤油 日本酒									小麦
18(火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ じゃが芋	中華だし 塩 胡椒 醤油	646	26.2							
	ガバオライス	豚肉 大豆	砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	バジル チリパウダー 醤油 オイスターソース トウバンジャン									小麦
	牛乳	牛乳												乳
19(水)	フォーのスープ	鶏肉	米粉類 米油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ じゃが芋	中華だし 塩 胡椒 醤油	646	26.2							
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー										
	豆腐ラーメン	中華麺	中華麺											小麦
20(木)	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油	ねぎ 人参 生姜 木くらげ	だし(かつお さば いわし) 醤油 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	646	26.2							
	こんにゃくサラダ			キャベツ いんげん こんにゃく 人参 とうもろこし										
	ごまドレッシング		ごまドレッシング											
21(金)	牛乳	牛乳				665	27.6							
	揚げ茄子のトマト煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト	カレー粉 塩 胡椒 スープストック									小麦
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒									
22(土)	ご飯		米			665	27.6							
	牛乳	牛乳												乳
	さばのガーリック焼き		さばガーリック漬け											
23(日)	浦上そば	豚肉	菜種油 砂糖 米油	ピーマン 人参 玉ねぎ 荀 生姜 にんにく	日本酒 オイスターソース 醤油	665	27.6							
	利休汁		油揚げ みそ											
	はちみつパン		はちみつパン											小麦 乳
24(月)	牛乳	牛乳				665	27.6							
	揚げ茄子のトマト煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト	カレー粉 塩 胡椒 スープストック									小麦
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒									
25(火)	たこ飯		米 米油			665	27.6							
	牛乳	牛乳												乳
	メンチカツ		メンチカツ 菜種油											
26(水)	糸ごんのきんぴら	豚肉	ごま油 砂糖	人参 こんにゃく いんげん ねぎ	日本酒 醤油	665	27.6							
	豆腐のみそ汁		わかめ 豆腐 油揚げ みそ											
	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	ワイン カレー粉 胡椒 醤油 塩 スープストック									小麦
27(木)	牛乳	牛乳				665	27.6							
	チキンナゲット		チキンナゲット											
	ミネストラスープ		じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒									小麦
28(金)	ご飯		米			665	27.6							
	牛乳	牛乳												乳
	和風肉団子		和風肉団子											
29(土)	牛乳	牛乳				665	27.6							
	ツナじゃが		ひじき まぐろ油漬	じゃが芋 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん									和風だし みりん 塩 醤油
	坦々みそ汁		豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ じゃが芋									中華だし トウバンジャン
30(日)	ライスボール		ライスボール			665	27.6							
	牛乳	牛乳												乳
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト									ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒
6月(平均)	コーンチャウダー		じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	650	26.6							
	ブルコギトッパ		ブルコギ											
	牛乳	牛乳												乳
6月(平均)	ブルコギ	豚肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン にんにく	醤油 日本酒 コチュジャン	650	26.6							
	牛乳	牛乳												乳
	トックスープ	鶏肉	トック 米油 ごま油	人参 キャベツ じゃが芋 ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 コチュジャン 醤油									小麦
6月(平均)	冷凍みかん		みかん			650	26.6							
	牛乳	牛乳												乳
	トックスープ	鶏肉	トック 米油 ごま油	人参 キャベツ じゃが芋 ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 コチュジャン 醤油									小麦

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」(4日実施)

<材料> <4人分> <切り方・処理> <作り方>

- 鶏もも肉 60g
- 人参 1/3本
- ねぎ 1/3本
- 干し椎茸 2枚
- 油揚げ 1枚
- ほうれん草 2株
- すりごま 大きじ2
- 醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 日本酒 小さじ2
- みそ 大きじ2
- ごま油 小さじ1/2
- だし汁 600cc
- うどん 4玉

- ①だし汁を熱し、鶏肉を入れる。
- ②鶏肉がほぐれたら人参を入れてひと煮たちさせる。
- ③油揚げ、干し椎茸を入れて再び沸騰したら調味料を入れる。
- ④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。
- ⑤ゆでたうどんを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。



今月の北産野菜の使用予定
「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。

○印は、箸を持つる日です。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。献立担当 北本市学校栄養士会