



令和6年 9月分献立表 家庭数

(給食実施回数 17回)

北本市教育委員会
北本市西小学校

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			
4(水)	肉井 肉井(具) 牛乳 みそキムチスープ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 米油 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 干し椎茸 グリンピース キャベツ 人参 ねぎ たら 白菜キムチ	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳	631	25.1
5(木)	ナン 牛乳 ひよこ豆のドライカレー キャベツとウインナーのスープ 梨	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ウインナー	ナン 片栗粉 米油 米油	玉ねぎ 人参 ピーマン ウスターソース 塩 胡椒 グリンピース 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 胡椒 スープストック スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 乳	598	26.0
6(金)	ご飯 牛乳 さばのガーリック焼き 大豆の磯煮 けんちん汁	牛乳 さばガーリック漬け 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 里芋 米油	人参 こんにゃく 大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし) 日本酒 塩 醤油	小麦 乳	639	29.6
9(月)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 糸こんにゃく 豆腐の五目スープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油 米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ たら 干し椎茸 人参 こんにゃく 人参 ねぎ たら 干し椎茸	日本酒 醤油 みりん 醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳	628	27.1
10(火)	カレーうどん 地粉うどん カレーうどん(汁) 牛乳 大学芋	鶏肉 鶏肉 鶏肉 牛乳 さつま芋 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉	地粉うどん 片栗粉 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 だし(かつお さば いわし) みりん カレールウ 醤油 日本酒 塩	小麦 小麦 小麦 乳 小麦	679	21.6	
11(水)	キムチチャーハン 牛乳 チキンサラダ ごまドレッシング トックスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 鶏肉 鶏肉	米 ごま油 ごま 砂糖 砂糖 米油 砂糖 ごま油 米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	醤油 日本酒 中華だし 醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦 乳 小麦 小麦	619	26.1
12(木)	バターロール 牛乳 彩り野菜とソーセージの煮物 野菜スープ	牛乳 ウインナー 白いんげん豆 豚肉	バターロール マカロニ オリーブ油 じゃが芋 米油	人参 なす ピーマン スズキーニ にんにく トマト 人参 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦	639	24.0
13(金)	マーボー丼 ご飯 マーボー豆腐 牛乳 ワンタンスープ 冷凍みかん	豆腐 豚肉 みそ 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 豚肉	米 砂糖 米油 ごま油 片栗粉 ワンタン皮 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 人参 ねぎ キャベツ ほうれん草 木くらげ みかん	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦	640	25.6
17(火)	ご飯 牛乳 里芋のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 お月見大福 コーンピラフ	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ みそ 豆腐 お月見大福	米 菜種油 里芋 片栗粉 砂糖 米油 お月見大福	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム グリンピース	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし) スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 小麦	710	23.3
18(水)	牛乳 メンチカツ トマトスープ	牛乳 メンチカツ 豚肉 ベーコン	牛乳 菜種油 米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ	乳 小麦	698	26.5
19(木)	黒パン 牛乳 揚げ茄子のトマト煮 パンブキンポタージュ	牛乳 豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	黒パン じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 米油	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	カレー粉 塩 胡椒 スープストック スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 乳 小麦	658	24.7
20(金)	ご飯 牛乳 鶏肉とさつま芋のうま煮 雷汁	牛乳 鶏肉 おから 豆腐 みそ	米 さつま芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳	670	23.7

24(火)	坦々麺 中華麺 ラーメン(汁) 牛乳 揚げしゅうまい コーンサラダ コーンクリームドレッシング	豚肉 みそ 牛乳 しゅうまい キャベツ とうもろこし 人参	中華麺 ごま 米油 片栗粉 菜種油 コーンクリームドレッシング	人参 小松菜 たら ねぎ 木くらげ にんにく 生姜 にんにく 小松菜 人参 日本酒 みりん 醤油 中華だし	中華だし 胡椒 トウバンジャン 醤油 だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦 小麦 小麦	676	26.6
25(水)	小松菜 豚みそ丼 ご飯 豚みそ(具) 牛乳 じゃが芋の子ゲスープ	豚肉 みそ 豚肉 みそ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ごま ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 玉ねぎ 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	日本酒 みりん 醤油 中華だし だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦 乳	638	25.1
26(木)	ライスボール 牛乳 肉団子のクリーム煮 生クリーム 冬瓜のミネストラスープ	牛乳 肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ベーコン	ライスボール 小麦粉 マカロニ 米油 オリーブ油	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 乳 小麦 乳	620	22.7
27(金)	ハヤシライス ご飯 ハヤシ 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 豚肉 牛乳	米 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 ハヤシルウ 胡椒	小麦 乳	665	21.9
30(月)	ご飯 牛乳 豚肉とかぼちゃのカレー炒め 塩こうじ鶏のスタミナスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま 米油	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん ねぎ たら キャベツ にんにく	醤油 日本酒 カレー粉 塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒	小麦 乳	634	27.2

9月の平均摂取量	650	25.1
学校給食 摂取基準	エネルギー 650kcal	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 ～燻製～

燻製とは、食材を木くずでたいた煙でいぶすこと(燻煙)をいいます。燻煙材には、ナラ、カシ、サクラなどの樹脂の少ない木材が使用され、不完全燃焼させることで煙を発生させます。煙の成分には、防腐、殺菌効果があり、長期保存が可能となります。また、食材に独特の香りと色を付けることができます。代表的な食品に、ソーセージやベーコン、生ハムなどがあります。



彩り野菜とソーセージの煮物 12日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
ソーセージ	4本	輪切り	※マカロニは茹でておく。
マカロニ	20g	茹でる	
人参	1/4本	いちょう切り	①オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
なす	1/2本	いちょう切り	②ソーセージ、人参を炒め、胡椒をふる。
ミックスビーンズ	40g	乱切り	③ズッキーニ、なす、ミックスビーンズを炒め、水を入れアクを取る。
ピーマン	1個	乱切り	④トマトを入れ煮込む。
にんにく	1かけ	みじん切り	⑤調味料(A)、ピーマン、マカロニを入れ、よく煮込んだら完成。
トマト(トマト缶)	1個(150g程度)	ざく切り	
ケチャップ	大さじ1		
ウスターソース	大さじ1		
塩	少々		
胡椒	少々		
オリーブ油	大さじ1		
水	200cc		

旬の野菜をたっぷり使った煮物です。トマトのさわやかな酸味が残暑にぴったりです。



今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす」

<参考文献>
同文書院 食べ物と健康
アイ・ケイコーポレーション スタンドアード食品学

○印は、箸を持ってくる日です。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
また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点は各学校へお問い合わせください。