



# 令和6年 10月分献立表 家庭数

(給食実施回数 20回)

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			
1(火)	根菜ピラフ 牛乳 メンチカツ クラムチャウダー	鶏肉 牛乳 メンチカツ 牛乳	米 米油 菜種油 じゃが芋 小麦粉 米油	れんこん 人参 マッシュルーム ごぼう グリンピース 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 醤油 みりん 胡椒 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	713	26.9
2(水)	<b>就学時健康診断</b>							
3(木)	ツイストパン ラザニア 野菜スープ	牛乳 豚肉 おから 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 豚肉	米 米油 小麦粉 しょうまい皮 じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	644	26.9
4(金)	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 小松菜の ごま和え みそけんちん汁	牛乳 牛乳 さんま 野菜 ごまだれ 鶏肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油	小松菜 キャベツ 人参 大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ	醤油 みりん 日本酒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 日本酒	小麦 乳	621	24.2
7(月)	ごはん 牛乳 鶏肉ときのこのガーリック炒め ワンタンスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉	米 片栗粉 菜種油 米油 ワンタン皮 米油 ごま油	しめじ エリンギ 玉ねぎ 生姜 にんにく えのき茸 人参 ねぎ キャベツ ほうれん草 木くらげ	醤油 日本酒 塩 オイスターソース 胡椒 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳	612	29.0
8(火)	五目あんかけ うどん(汁) 牛乳 みそポテト	豚肉 さつま揚げ 牛乳 みそ おから	地粉うどん 米油 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 木くらげ 日本酒 みりん	中華だし 塩 醤油 日本酒 みりん 日本酒 みりん	小麦 乳	683	22.0
9(水)	豆もやしご飯 牛乳 揚げしゅうまい 春雨スープ	豚肉 牛乳 しゅうまい 豚肉	米 砂糖 ごま ごま油 菜種油 春雨 米油 ごま油	大豆もやし ねぎ にんにく 人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	醤油 トウバンジャン 中華だし 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳	606	24.6
10(木)	ウィンチャップライス 牛乳 野菜コロッケ コーンスープ	ウインナー 牛乳 野菜コロッケ ベーコン	米 米油 牛乳 野菜コロッケ 菜種油 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース とうもろこし 玉ねぎ 人参 ほうれん草	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	643	19.5
11(金)	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス 牛乳 キャベツとウインナーのスープ ブルーベリータルト	豚肉 豆腐 牛乳 ウインナー ブルーベリータルト	米 片栗粉 米油 米油 ブルーベリータルト	人参 玉ねぎ ピーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト キャベツ 玉ねぎ 人参	カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 乳	714	23.9
15(火)	さつまいもの炊き込みご飯 牛乳 大豆の磯煮 豚汁	豚肉 昆布 かつお節 牛乳 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 さつまい 菜種油 米油 砂糖 じゃが芋 米油	人参 生姜 干し椎茸 人参 こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	醤油 みりん 日本酒 日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳	638	25.9
16(水)	ごはん 牛乳 高野豆腐の甘酢炒め じゃが芋のチゲスープ	牛乳 牛乳 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 じゃが芋 ごま ごま油	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 筍 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	日本酒 醤油 りんご酢 醤油 コチュジャン	小麦 乳	687	23.6

今日の北本産野菜の使用予定「さつまいも・ねぎ・大根・キャベツ・人参」

17(木)	こどもパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースがけ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング 秋の味覚ポタージュ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	こどもパン 片栗粉 玉ねぎドレッシング さつまいも 小麦粉 米油	こどもパン ウスターソース ケチャップ ワイン キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ 人参 しめじ ブロccoli 米	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳	626	27.4
18(金)	ポークカレー ライス ポークカレー	豚肉 白花生 豚肉	じゃが芋 小麦粉 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 米	小麦 乳	653	22.2
22(火)	広東麺 中華麺 ラーメン(汁) 牛乳 ブロッコリーサラダ 中華ドレッシング スイートポテトケーキ	豚肉 豚肉 牛乳 豚肉	片栗粉 米油 ごま油 片栗粉 米油 さつまいも ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま 米油	中華麺 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 筍 生姜 にんにく キャベツ ブロccoli とうもろこし 人参 中華ドレッシング さつまいも ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま 米油	小麦 小麦 乳 小麦 乳	649	24.7
23(水)	豆腐のそぼろ丼 ご飯 そぼろ丼(具) 牛乳 どさんこ汁	豆腐 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 米油 ごま油	米 小松菜 人参 生姜 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	小麦 乳	606	25.2
24(木)	揚げパン 牛乳 チキンサラダ コーンクリームドレッシング カレーシチュー	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉	コッペパン 菜種油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 米油	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ コーンクリームドレッシング 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	小麦 乳 乳 小麦 小麦	673	20.8
25(金)	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 系ごんの金平 白菜のみそ汁	牛乳 牛乳 鶏肉 おから 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	生姜 玉ねぎ いんげん 人参 こんにゃく 白菜 玉ねぎ	乳 小麦 小麦	636	32.5
28(月)	ガバオライス ご飯 ガバオ 牛乳 フォーのスープ みかん	鶏肉 大豆 鶏肉	米 ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく トウバンジャン バジルペースト オイスターソース 醤油	小麦 乳	636	26.9
29(火)	ソース焼きそば 牛乳 春巻き 豆腐の五目スープ	豚肉 青のり 牛乳 春巻き 菜種油 鶏肉 豆腐	中華麺 米油 じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ 人参 ねぎ じゃが芋 干し椎茸	小麦 乳 小麦 小麦	657	27.0
30(水)	バターロール 牛乳 肉団子のトマト煮 白菜スープ	牛乳 牛乳 肉団子 大豆 豚肉	バターロール じゃが芋 砂糖 米油 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト セロリ にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	小麦 乳 小麦 小麦	620	26.2
31(木)	ガーリックピラフ 牛乳 コーンサラダ ごまドレッシング かぼちゃのクリームスープ	豚肉 牛乳 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 米油 ごまドレッシング 菜種油 小麦粉 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム キャベツ とうもろこし 枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ ブロccoli しめじ	小麦 乳 小麦 小麦 乳	687	27.0

**作ってみよう★給食メニュー ～湯煎～**

10月の平均摂取量 650 25.2  
15.5%

学校給食 650kcal  
摂取基準 エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%

湯煎は、お湯を使って、食材に間接的に火を通す方法です。鍋にお湯を沸かし、食材を入れたボールや保存袋を浮かべます。バターやチョコレートなどを焦がさず、なめらかに溶かすことができます。

**「スイートポテトケーキ」(22日実施)**

<材料> <4人分> <切り方>

さつまいも 80g 皮をむき1cm角切り

水 大さじ2

牛乳 80cc

砂糖 大さじ2

バター 10g


ホットケーキミックス粉 40g

いりごま 小さじ1

紙カップ 4個

<作り方>

- ①バターを湯煎して溶かす。
- ②耐熱容器にさつまいもを大さじ2の水を入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約5分加熱する。やわらかくになったら熱いうちにフォークでつぶす。
- ③ボールにさつまいも、バター、砂糖を入れ泡立て器で混ぜる。
- ④牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤ホットケーキミックス粉を加えてよく混ぜる。
- ⑥紙カップに⑤の生地を入れ、いりごまをのせる。
- ⑦予熱した180℃のオーブンで約20分焼く。



○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 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にお問い合わせください。