

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となる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1 (金)	ご飯		米			671	24.3	
	牛乳	牛乳						
	鶏肉とさつまいもの煮	鶏肉 おから	さつまいも 片栗粉 菜種油	生姜 人参 いんげん 干し椎茸	醤油 日本酒			乳 小麦
5 (火)	きつねうどん	地粉うどん	地粉うどん			685	23.1	
	牛乳	牛乳						
	大学芋		さつまいも 菜種油 砂糖 片栗粉		醤油			乳 小麦
6 (水)	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	630	24.7	
	マーボー白滝	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 米油 片栗粉	こんにゃく 人参 生姜 ねぎ 干し椎茸 にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 胡椒			
	小松菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	じゃが芋	小松菜	だし(かつお さば いわし)			乳 小麦
7 (木)	牛乳	牛乳				655	20.9	
	野菜コロッケ		コロッケ 菜種油					
	大根のカレースープ	豚肉	片栗粉 米油	大根 玉ねぎ キャベツ エリンギ にんにく 生姜	スープストック カレー粉 塩 醤油			乳 小麦
8 (金)	蓮根の焼肉丼	ご飯	米			633	25.4	
	牛乳	牛乳						
	中華スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	白菜 人参 ねぎ 生姜 干し椎茸	中華だし 日本酒 塩 胡椒 醤油			乳 小麦
11 (月)	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ にんにく にら	日本酒 トウバンジャン 中華だし 醤油	617	25.1	
	すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉	人参 白菜 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油			
	しゃくし菜ご飯		米 ごま油 ごま	しゃくし菜	塩			乳 小麦
12 (火)	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース	612	17.9	
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし トウモロコシ にんにく 生姜	スープストック			
	みかん			みかん				乳 小麦
13 (水)	牛乳	牛乳				657	29.9	
	鶏のから揚げ北本ねぎソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油	玉ねぎ ねぎ	日本酒 りんご酢 醤油			
	ツナと白滝のカレー炒め	まぐろ油揚げ	米油	人参 いんげん にんにく こんにゃく	カレー粉 スープストック 醤油			乳 小麦
15 (金)	北本野菜の	ご飯	米			656	21.7	
	カレーライス	北本野菜の	豚肉	さつまいも 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 生姜 にんにく トマト			カレー粉 デミグラスソース ワイン 中濃ソース スープストック 塩 胡椒
	牛乳	牛乳						乳
18 (月)	牛乳	牛乳				682	26.7	
	さばの塩焼き	さば			塩			
	蓮根のきんぴら	豚肉	米油 砂糖 ごま	蓮根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒 塩 和風だし			乳 小麦
19 (火)	わかめラーメン	中華麺	中華麺			629	27.6	
	牛乳	牛乳						
	鶏つくねとえきのしゅうまい	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油	えのき巻 玉ねぎ 生姜	中華だし 醤油 日本酒			乳 小麦

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)	平均摂取量 (kcal)	たんぱく質 (g)
20 (水)	スパイシービーンズピラフ	ベーコン ひよこ豆	米 米油			684	26.9
	牛乳	牛乳					
	きのこのクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	椎茸 しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんにく パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン		
21 (木)	黒パン		黒パン			629	23.5
	牛乳	牛乳					
	里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 米油	蓮根 人参 玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ スープストック		
22 (金)	マーボー丼	ご飯	米			627	23.4
	牛乳	牛乳					
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒		
25 (月)	ご飯		米			663	26.1
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				
26 (火)	肉丼	ご飯	米			689	25.4
	牛乳	牛乳					
	じゃが芋の子ゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油		
27 (水)	りんご		りんご			636	25.9
	牛乳	牛乳					
	ほいコーロー	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 生姜	日本酒 醤油 テンメンジャン		
28 (木)	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 菜種油 砂糖			676	29.7
	牛乳	牛乳					
	ツナサラダ	まぐろ油揚げ		人参 玉ねぎ キャベツ トウモロコシ			
29 (金)	牛乳	牛乳				612	25.5
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	大根 人参 ねぎ 生姜 いんげん	日本酒 醤油		
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ		白菜 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)		

作ってみよう★給食メニュー～揚げる～

高温の油（150～200℃程度）の中で、油の対流熱により食品を短時間で加熱する調理法です。①高温調理により、加熱時間を短縮することができる ②食材が吸収する油の量が多いためエネルギーを摂取できる ③香ばしい風味がつき食味がよくなる 等の特徴があります。

「鶏のから揚げ北本ねぎソース」（13日実施）

鶏もも肉	8切（1人2個）	30g程度の切り身にする	から揚げ
日本酒	大さじ1	肉に下味をつける	① 肉に日本酒で下味をつけておく。
片栗粉	適量		② ①に片栗粉をまんべんなくつけて、油で揚げる。
揚げ油	適量		油温目安：170℃以上
ごま油	小さじ1		ソース
ねぎ	1/4本	粗みじん切り	① ごま油を熱し、ねぎを炒める。
醤油	大さじ1		② ねぎがしんなりしたら、醤油、砂糖、水を加えて煮る。
りんご酢	大さじ1		③ 仕上げにりんご酢とごまを加える。
砂糖	小さじ2		④ から揚げにかけて、できあがり。
水	小さじ2		
ごま	小さじ1	煎っておく	



＜衣による揚げ温度の目安＞
加熱した油に衣を落とすと、おおよその油の温度を判断することができます。
150℃ 衣が沈む。なかなか浮いてこない。
150～160℃ 衣は一度底に沈み、ゆっくり浮いてくる。
170～180℃ 衣は途中まで沈み、すぐに浮いてくる。
190℃以上 衣を落とすとそのまま油面に浮く。



今月の北本産食材の使用予定
「人参、大根、里芋、キャベツ、白菜、地粉、ねぎ、さつまいも」



11月は、「食育月間&彩の国ふるさと学校給食月間」です。

参考：応用自在な調理の基礎 日本料理編(家政教育社) 基礎から学ぶ日本料理(HP)

○印は、箸を持つてくる日です。 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にお問い合わせください。