



家庭数

令和5年 5月分献立表

(給食回数 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 (月)	ご飯		米			641	22.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉			小麦
2 (火)	雷汁	豆腐 みそ	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	だし(かつお さば いわし)	679	28.0	
	筍ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	干し椎茸 筍 人参 絹さや	塩 醤油 和風だし 日本酒			
	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
8 (月)	鶏肉とアスパラガスのみそ炒め	鶏肉 みそ	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	筍 人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	626	27.0	
	ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン皮 米油 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	カレー南蛮	鶏肉 なた	片栗粉 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 エリンギ	だし(かつお さば いわし) 塩 カレー粉 醤油 日本酒 みりん			小麦
9 (火)	牛乳	牛乳				603	27.4	
	青のりポテトビーンズ	大豆 いわし 青のり	じゃが芋 菜種油 片栗粉		塩			
	トマト			トマト				
10 (水)	ご飯		米			702	28.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け						
11 (木)	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	601	29.6	
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油			
	ツイストパン		ツイストパン					小麦 乳
12 (金)	小松菜豚みそ丼	豚肉 みそ	片栗粉 ごま ごま油 砂糖	生姜 にんにく 小松菜 人参 エリンギ 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし	678	28.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	トックススープ	鶏肉 なた	韓国もち 米油 ごま油	人参 キャベツ たらねぎ	中華だし 胡椒 醤油 コチュジャン			小麦
15 (月)	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	631	31.2	
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	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			
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 ごま油 砂糖	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒			
16 (火)	牛乳	牛乳				641	25.3	
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油					
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸 キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			
17 (水)	ご飯		米			663	25.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 ビーマン エリンギ	日本酒 醤油 みりん			小麦
18 (木)	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 にんにく とうもろこし 生姜	スープストック	664	28.8	
	牛乳プリン	牛乳プリン			乳			
	バターロール		バターロール					小麦 乳
19 (金)	牛乳	牛乳				715	26.2	
	ホキフライ	ホキフライ	菜種油					
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし				

22 (月)	ご飯		米			660	27.2
	牛乳	牛乳			乳		
	かつおの新玉ソースがけ	かつお	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢		
23 (火)	干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米油	干びょう 筍 干し椎茸	醤油 みりん	626	27.7
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)		
	鶏ごぼうご飯	鶏肉 昆布	米 砂糖 米油	ごぼう 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒 和風だし		
24 (水)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく 干し椎茸 グリンピース	醤油 みりん	606	27.0
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)		
	ご飯		米				
25 (木)	牛乳	牛乳				644	28.4
	マーボー厚揚げ	生揚げ 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		
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油 米油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒		
26 (金)	黒パン		黒パン			620	22.7
	牛乳	牛乳			乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック 塩 ワイン 胡椒		
29 (月)	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン	647	26.1
	北本トマトカレー	豚肉	米 大麦	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご	ウスターソース カレー粉 塩 スープストック ガラムマサラ 胡椒 ワイン		
	ライス		米油				
30 (火)	コンソメスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒	681	29.7
	ふどうゼリー			ふどうゼリー			
	ガバオライス	豚肉 大豆	米	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	トウバンジャン オイスターソース 醤油 チリパウダー		
31 (水)	牛乳	牛乳				666	22.0
	フォーのスープ	鶏肉	米粉 米油 ごま油	人参 キャベツ たらねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油		
	冷凍みかん			みかん			
5 (月)	ソーラースープ	豚肉 なた 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒	650	27.0 17%
	牛乳	牛乳			乳		
	春巻き		春巻き 菜種油				
6 (火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ たらねぎ 干し椎茸	塩 胡椒 醤油	650	27.0 17%
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 人参 マッシュルーム 玉ねぎ いんげん	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒		
	牛乳	牛乳					
7 (水)	コロッケ		コロッケ 菜種油			650	27.0 17%
	ミネストラスープ	豚肉	じゃが芋 マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ にんにく ねぎ トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒		
	牛乳	牛乳					

作ってみよう★給食メニュー

鶏肉とアスパラガスのみそ炒め 8日実施

今が旬のアスパラガスを使ったメニューです。

＜材料＞ 4人分

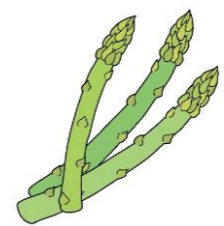
- 鶏もも肉 1枚
- 日本酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ4
- 揚げ油 適量
- 筍水煮 100g
- 人参 中1/3本
- アスパラガス 5本
- 玉ねぎ 中1個
- 干し椎茸 2個
- 白みそ 大さじ1と1/2
- 日本酒 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 油 大さじ1
- 水 50cc

＜切り方＞

- 2cm角
- いちよう切り
- いちよう切り
- 2cm
- くし切り
- 戻して薄切り

＜作り方＞

- 鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。
- 筍と椎茸を炒める。
- アスパラガスを炒め、椎茸の戻し汁を加える。
- 野菜が柔らかくなったら、合わせ調味料を入れる。
- 最後に揚げた鶏肉を加え、混ぜ合わせる。



鮮やかな緑とシャキシャキとした食感を残して炒めるのがポイントです。

今月の北本産野菜の使用予定「トマト」

○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