



令和5年 6月分献立表

家庭数

(給食回数 22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)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	6月の平均摂取量			
		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															エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	650	25.8
1 (木)	ライスボール 牛乳 枝豆のグラタン 野菜サラダ コーンクリームドレッシング トマトスープ	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ マカロニ 小麦粉 パター 米油 コーンクリームドレッシング じゃが芋 米油	ライスボール マカロニ 小麦粉 パター 米油 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 とうもろこし コーンクリームドレッシング じゃが芋 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒 ケチャップ スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 乳 小麦 乳	670	27.3	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	678	27.0		
2 (金)	ご飯 牛乳 和風肉団子 切り干し大根の五目煮 どさんこ汁	米 牛乳 和風肉団子 鶏肉 さつま揚げ 鶏肉 みそ	米 和風肉団子 米油 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	切り干し大根 人参 こんにゃく 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳	642	25.6	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	659	29.4			
5 (月)	ご飯 牛乳 高野豆腐の甘酢炒め	米 牛乳 高野豆腐	米 菜種油 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋 米油	人参 筍 玉ねぎ 枝豆 生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 人参 こんにゃく	りんご酢 醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳	664	24.4	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	664	27.6	655	26.7		
6 (火)	春雨スープ 田舎うどん 牛乳 みそポテト 河内晩柑	豚肉 地粉うどん うどん(汁) 牛乳 おから みそ 河内晩柑	春雨 米油 ごま油 地粉うどん 米油 じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま	人参 ねぎ キャベツ なす ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ 大根 人参 ねぎ しめじ	中華だし 塩 胡椒 醤油 だし(かつお さば いわし) みりん 醤油 塩 日本酒 みりん	小麦 乳 小麦	712	24.1	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	664	27.6	664	27.6			
7 (水)	豆腐の そぼろ丼 牛乳 利休汁 ブルーベリータルト	米 鶏肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ ブルーベリータルト	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ブルーベリータルト	小松菜 人参 生姜 大根 人参 ねぎ しめじ	和風だし 日本酒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油	小麦 乳 小麦	705	25.8	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5		
8 (木)	子供パン 牛乳 メンチカツ チキンサラダ 玉ねぎドレッシング 白花豆のスープ	子供パン 牛乳 メンチカツ 鶏肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 白花豆 生クリーム	子供パン 菜種油 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎドレッシング じゃが芋 米油	小松菜 人参 生姜 大根 人参 ねぎ しめじ	和風だし 日本酒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳	664	27.6	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	
9 (金)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 干びょうの炒り煮 じゃが芋のチゲスープ	米 牛乳 いわしの梅煮 豚肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 菜種油 米油 じゃが芋 ごま油 ごま	干びょう 干し椎茸 筍 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	みりん 醤油 コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦 小麦	628	27.6	28 (水)	29 (木)	30 (金)	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5		
12 (月)	トマトスバゲッティ 牛乳 コーンポタージュ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ みかん	スバゲッティ オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 米油 みかん	玉ねぎ 人参 にんにく トマト 玉ねぎ とうもろこし パセリ	ケチャップ オレガノ 塩 胡椒 ウスターソース スープストック スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 乳	611	25.6	29 (木)	30 (金)	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	
13 (火)	ご飯 牛乳 しゃくし菜ぎょうざ マーボー白滝 肉とやしのスープ	米 牛乳 しゃくし菜ぎょうざ 豚肉 みそ 豚肉	米 菜種油 米油 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 片栗粉 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 こんにゃく ねぎ 人参 ねぎ もやし キャベツ	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 胡椒 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦	622	23.7	30 (金)	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5
14 (水)	かて飯 牛乳 ゼリーフライ 豚汁	油揚げ 牛乳 ゼリーフライ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 菜種油 じゃが芋 米油	人参 干し椎茸 筍 小松菜 こんにゃく	日本酒 醤油 塩 和風だし ウスターソース 中濃ソース だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦	641	20.6	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	
15 (木)	ツイストパン 牛乳 カボナータ クラムチャウダー	牛乳 牛乳 ウインナー ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	ツイストパン マカロニ オリーブ油 菜種油 じゃが芋 小麦粉 米油	なす 玉ねぎ ビーマン トマト にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 小麦 小麦 乳	671	25.1	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	
16 (金)	カラフル野菜と 豆腐のドライカレー 牛乳 野菜スープ	菜種油 豆腐 豚肉 牛乳 豚肉	米 大麦 小麦粉 米油 じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック 胡椒 塩 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	611	24.8	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	
19 (月)	ご飯 牛乳 ホキの南蛮漬け 大豆の磯煮 豆腐の五目スープ	米 牛乳 ホキ 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節 鶏肉 豆腐 卵	米 菜種油 米油 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 砂糖 米油 片栗粉 米油 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 枝豆 人参 こんにゃく 人参 ねぎ 干し椎茸	りんご酢 醤油 唐辛子 日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦 小麦	645	29.7	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	667	22.5	

夏至献立

作ってみよう★給食メニュー

白身魚の南蛮漬け 19日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
白身魚の切り身	4切れ	
塩	少々	
片栗粉	適量	
油	適量	
にんにく	1片	みじん切り
生姜	小さじ1	みじん切り
ねぎ	1/2本	みじん切り
ごま油	大さじ1	
一味唐辛子(粉)	少々	
砂糖	大さじ1と1/2	
酢	大さじ1	
醤油	大さじ1と1/2	
水	50cc	

- <作り方>
- ①フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにくを入れ加熱する。
 - ②香りが出てきたら、ねぎ、一味唐辛子を加えてしんなりするまで炒める。
 - ③水、調味料を加えて煮立たせたら火を止め、取り出しておく。フライパンはキッチンペーパーで拭き取る。
 - ④魚の切り身はキッチンペーパーで水気を拭き取り、半分に切る。塩、片栗粉をふって全体にまぶす。
 - ⑤フライパンの鍋底が隠れる程度に油を入れて熱し、④を入れて全体に焼き色がつくまで上下を返しながら揚げ焼きする。
 - ⑥⑤を皿に並べ、③のたれをかける。

給食ではホキを使いますが、たらやあじなどでも美味しくいただけます。



○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