



令和5年 9月分献立表

家庭数

(給食実施回数 18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							
4 (月)	肉丼 肉丼(具)	豚肉	米 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリーンピース 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦						
	牛乳 みそキムチスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ いら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)	乳						
	冷凍みかん			みかん								
5 (火)	みそラーメン ラーメン(汁)	豚肉 みそ なんと	中華麺 ごま油 米油	ねぎ 人参 キャベツ メンマ 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦						
	牛乳 揚げぎょうざ	牛乳 ぎょうざ				乳						
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	とうもろこし ブロッコリー		小麦						
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦						
6 (水)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 米油 砂糖	人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 塩 和風だし	小麦						
	牛乳 かれの竜田揚げ	牛乳 かれの竜田揚げ				乳						
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)	小麦						
7 (木)	ナン 牛乳		ナン			小麦						
	ドライカレー	豚肉 大豆	米粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく グリンピース	カレー粉 ケチャップ ワイン 塩 ウスターソース オイスターソース	小麦						
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦						
8 (金)	ご飯 牛乳		米			乳						
	鶏肉とさつま芋のうま煮	鶏肉 おから	さつま芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦						
	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)							
11 (月)	ご飯 牛乳		米			乳						
	鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	醤油 日本酒	小麦						
	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ 枝豆								
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング									
12 (火)	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)							
	コーンピラフ	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン							
	牛乳 白花豆コロッケ	牛乳 白花豆コロッケ				乳						
	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	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 ワイン	小麦						
13 (水)	マーボー丼 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦						
	牛乳 華風コンスープ	牛乳 ベーコン 卵		人参 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	乳						
	冷凍みかん			みかん								
	黒パン 牛乳		黒パン			小麦						
14 (木)	揚げなすのトマト煮	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	なす トマト ビーマン 生姜 にんにく	カレー粉 塩 胡椒 スープストック	乳						
	白花豆のスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 白花豆 生クリーム	マカロニ 米油	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦						
	ご飯 牛乳		米			乳						
15 (金)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油									
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦						
	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 とうもろこし にんにく 生姜	スープストック							
19 (火)	カレーうどん 地粉うどん カレーうどん(汁)	豚肉	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						
	牛乳 大学芋	牛乳	さつま芋 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油	乳						
	ご飯 牛乳		米			乳						
20 (水)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	片栗粉 砂糖	生姜 人参 えのき	日本酒 醤油	小麦						
	糸こんにゃく	豚肉	砂糖 ごま油	人参 いんげん こんにゃく	醤油 日本酒	小麦						
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ いら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦						
	ご飯 牛乳		米			乳						

○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。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。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会

21 (木)	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖			小麦					
	牛乳	牛乳				乳					
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 なす ビーマン スズキーニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	小麦				637	20.4
22 (金)	パンキンポタージュ	牛乳 チーズ	じゃが芋 米粉 米油	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳					
	ご飯		米								
	牛乳	牛乳				乳					
	さばの塩焼き	さば									
26 (火)	ほうれん草の ごま和え	野菜 ごまだれ									
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	醤油 みりん コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦					
	中華おこわ	豚肉	米 もち米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦					
	牛乳 春巻き トックスープ	牛乳 春巻き 鶏肉 なんと あさり		春巻き 菜種油 韓国もち 米油 ごま油		乳 小麦 小麦					
27 (水)	キーマカレー ライス	ご飯 キーマカレー	米 豚肉 ひよこ豆								
	牛乳	牛乳				乳					
	フルーツポンチ			もも(缶) バイン(缶) りんご(缶) マスカットゼリー ぶどうゼリー りんごジュース レモン果汁							
28 (木)	バターロール		バターロール			小麦					
	牛乳	牛乳				乳					
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	米粉 マカロニ 米油	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦					
29 (金)	トマトスープ	豚肉 ベーコン	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						
	ご飯 牛乳		米			乳					
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 大豆 みそ	菜種油 里芋 片栗粉 砂糖 米油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油	小麦					
お月見大福	油揚げ みそ わかめ	お月見大福	キャベツ 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

冬瓜のミネストラスープ 12日実施

- | | | | |
|---------|-----------|----------|---|
| <材料> | <4人分> | <切り方> | <作り方> |
| ベーコン | 3枚(40g程度) | 1cm短冊切り | ※冬瓜は皮を剥いて下茹でしておく。 |
| 冬瓜 | 150g | 1cm角切り | |
| 玉ねぎ | 中1/2個 | 1cm色紙切り | ①油・にんにく・セロリ・ねぎを弱火で炒め香りを出し、
ベーコンを加え、胡椒を振る。
②人参、玉ねぎを炒め、火が通ってきたら水を加える。
③アクを取りトマト缶、冬瓜を加えよく煮る。
④野菜が柔らかくなったらスパゲッティを入れる。
⑤調味料を入れ、味をととのえ、スパゲッティが柔らかく
なったら出来上がり。 |
| 人参 | 中1/4本 | 8mm角切り | |
| セロリ | 25g | 5mm小口切り | |
| ねぎ | 中1/3本 | 小口切り | |
| にんにく | 1片 | みじん切り | |
| カットトマト缶 | 100g | | |
| スパゲッティ | 10g | 1/4に手で折る | |

- コンソメ 大さじ1
- 赤ワイン 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 胡椒 少々
- オリーブ油 大さじ1
- 水 600cc

冬瓜は下茹でしておくことで、ウリ科特有の香りが抑えられ食べやすくなります。また、煮崩れしにくくなります。



冬瓜
旬：7月～9月
漢字で「冬瓜」と書くので冬が旬の野菜のようですが、旬は夏です。皮が厚く、丸のまま暗く涼しい場所で保存することで、冬までもつことからこの名前が付いたと言われています。95%が水分ですが、カリウムを多く含むため、むくみの解消や高血圧予防に効果があります。



今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす」

<参考文献> 高橋書店 からだに優しい野菜の便利手帳