



令和5年 10月分献立表

家庭数

北本市教育委員会
北本市立西小学校

(給食回数 20回)

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)	給食メニュー				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				献立	エネルギー	たんぱく質	献立			エネルギー
19(木)	ココア揚げパン 牛乳 チキンサラダ ごまドレッシング カレーシチュー								ココア揚げパン 牛乳 鶏肉 ごまドレッシング 豚肉 チーズ	ココア 牛乳 鶏肉 ごまドレッシング じゃが芋 米粉 米油	ココア 牛乳 鶏肉 ごまドレッシング じゃが芋 米粉 米油	ココア 牛乳 鶏肉 ごまドレッシング じゃが芋 米粉 米油	ココア 牛乳 鶏肉 ごまドレッシング じゃが芋 米粉 米油	632	22.6
20(金)	ご飯 牛乳 豚汁 みそキムチスープ みかん								ご飯 牛乳 豚肉 みそ みかん	米 牛乳 砂糖 じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 米油 ごま油	米 牛乳 砂糖 じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 米油 ごま油	米 牛乳 砂糖 じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 米油 ごま油	米 牛乳 砂糖 じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 米油 ごま油	705	27.9
23(月)	ご飯 牛乳 揚げ大根のピリ辛炒め 華風コーンスープ								ご飯 牛乳 鶏肉 おから ベーコン 卵	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 米油	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 米油	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 米油	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 米油	615	25.3
24(火)	栗ご飯 牛乳 大豆の磯煮 のっぺい汁								栗ご飯 牛乳 大豆 鶏肉 生揚げ	米 栗 砂糖 米油 さつま芋 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 里芋 片栗粉 ごま油	米 栗 砂糖 米油 さつま芋 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 里芋 片栗粉 ごま油	米 栗 砂糖 米油 さつま芋 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 里芋 片栗粉 ごま油	米 栗 砂糖 米油 さつま芋 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 里芋 片栗粉 ごま油	604	27.1
25(水)	就学時健康診断のため給食なし														
26(木)	バターロール 牛乳 里芋のミートソース煮 クラムチャウダー								バターロール 牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	バターロール 牛乳 里芋 菜種油 米油 米粉 米油	バターロール 牛乳 里芋 菜種油 米油 米粉 米油	バターロール 牛乳 里芋 菜種油 米油 米粉 米油	バターロール 牛乳 里芋 菜種油 米油 米粉 米油	635	24.0
27(金)	ご飯 牛乳 さんまのかば焼き 小松菜の ごま和え みそけんちん汁								ご飯 牛乳 さんま 小松菜 ごま和え 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油	648	24.6
30(月)	青梗菜丼 牛乳 じゃが芋のチゲスープ								青梗菜丼 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	米 牛乳 片栗粉 米油 じゃが芋 ごま ごま油	米 牛乳 片栗粉 米油 じゃが芋 ごま ごま油	米 牛乳 片栗粉 米油 じゃが芋 ごま ごま油	米 牛乳 片栗粉 米油 じゃが芋 ごま ごま油	630	25.2
31(火)	塩焼きそば 牛乳 揚げぎょうざ 豆腐の五目スープ パンキンパバロア								塩焼きそば 牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油 牛乳 菜種油 片栗粉 米油 ごま油 パンキンパバロア	中華麺 米油 牛乳 菜種油 片栗粉 米油 ごま油 パンキンパバロア	中華麺 米油 牛乳 菜種油 片栗粉 米油 ごま油 パンキンパバロア	中華麺 米油 牛乳 菜種油 片栗粉 米油 ごま油 パンキンパバロア	638	28.4
												10月の平均摂取量		650	26.0
												学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	650kcal 13~19%	

作ってみよう★給食メニュー

豚肉とかぼちゃのカレー炒め 4日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
かぼちゃ	1/2個	1cm厚さのいちよう切り	※かぼちゃとじゃが芋を素揚げする。
じゃが芋	中1個	1cm厚さのいちよう切り	※★を混ぜ合わせておく。(合わせ調味料)
油	適量		
豚肉	200g	小間切り	①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
エリンギ	1個	短冊切り	②玉ねぎを炒める。
玉ねぎ	中1/2個	くし切り	③玉ねぎがしんなりしたら、エリンギといんげんを炒める。
いんげん	5本	2cm	④合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちしたら
油	大さじ1		揚げたかぼちゃとじゃが芋を入れ、混ぜ合わせる。

砂糖 大さじ1と1/2
 醤油 大さじ1
 日本酒 小さじ2
 カレー粉 小さじ1と1/2
 いりごま 小さじ2
 水 大さじ2

かぼちゃは夏に多く収穫されますが、2~3カ月貯蔵すると水分が抜けて甘味が増します。甘いかぼちゃとピリッと辛いカレー粉が相性の良い献立です。

今月の北本産野菜の使用予定 「さつま芋・ねぎ・人参・大根・里芋・キャベツ」

○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