



家庭数

# 令和5年 12月分献立表

(給食回数 13回)

北本市教育委員会  
北本市立西小学校

19  
(火)

|             |            |            |                   |                        |   |  |
|-------------|------------|------------|-------------------|------------------------|---|--|
| ワインチャップライス  | ウインナー      | 米 米油       | 玉ねぎ 人参 グリンピース     | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン |   |  |
| 牛乳          | 牛乳         |            |                   |                        | 乳 |  |
| フライドチキン     | 鶏肉         | 米粉 片栗粉 菜種油 | にんにく 玉ねぎ          | 塩 胡椒 ワイン               |   |  |
| 白菜のクリームスープ  | 豚肉 牛乳 脱脂粉乳 | 米粉 米油 じゃが芋 | 人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム | ワイン スープストック 塩 胡椒       | 乳 |  |
| サンタさんの三色ゼリー |            | 三色ゼリー      |                   |                        |   |  |

713

27.4

12月の平均摂取量 650 26.8% 17%

学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%

| 日<br>(曜)  | 献立          | 使用する食品名             |                     |                               |  | アレルギー表示義務7品目<br>(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生) | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(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<br>(金)  | 北本トマトカレーライス | 豚ひき肉 大豆             | 米 米粉                | 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご        | ケチャップ ウスターソース ワイン 中濃ソース カレー粉 塩 胡椒 スープストック ガラムマサラ |                                       | 685             | 22.4         |
|           | ジョア         | ジョア                 |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | コンソメスープ     | ベーコン                | 米油                  | キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ       | スープストック 塩 胡椒                                     |                                       |                 |              |
|           | ブルーベリーマフィン  | 豆乳                  | 米粉 米油 砂糖            | ブルーベリー                        | ベーキングパウダー  |                                       |                 |              |
| 4<br>(月)  | 根菜ピラフ       | 鶏肉                  | 米 米油                | れんこん 人参 ごぼう マッシュルーム グリンピース    | スープストック 醤油 みりん 胡椒                                | 小麦                                    | 714             | 26.9         |
|           | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | メンチカツ       | メンチカツ               | 菜種油                 |                               |  |                                       |                 |              |
|           | 長ねぎのクリームスープ | 豚肉 牛乳 脱脂粉乳          | じゃが芋 米粉 米油          | ねぎ ほうれん草                      | スープストック 塩 胡椒 ワイン                                 |                                       |                 |              |
| 5<br>(火)  | 長崎ちゃんぽん     | 中華麺                 | 中華麺                 |                               |  | 小麦                                    | 648             | 28.9         |
|           | ちゃんぽん(汁)    | 豚肉 いか さつま揚げ かまぼこ    | ごま油 片栗粉 米油          | ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく   | 日本酒 中華だし 醤油 塩 胡椒                                 |                                       |                 |              |
|           | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | 揚げぎょうざ      | ぎょうざ                | 菜種油                 |                               |  |                                       |                 |              |
| 6<br>(水)  | 小松菜豚みそ丼     | 豚肉 みそ               | 砂糖 片栗粉 ごま ごま油       | 生姜 にんにく 小松菜 人参 エリンギ           | 日本酒 みりん 醤油 中華だし                                  | 小麦                                    | 653             | 25.6         |
|           | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | 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 干し椎茸                    | 中華だし 塩 胡椒 醤油                                     |                                       |                 |              |
|           | みかん         |                     |                     | みかん                           |  |                                       |                 |              |
| 7<br>(木)  | バターロール      |                     | バターロール              |                               |  | 小麦 乳                                  | 589             | 27.9         |
|           | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | 鶏肉のクリーム煮    | 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳          | マカロニ 米粉 米油          | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー     | スープストック 塩 胡椒                                     |                                       |                 |              |
|           | 白菜スープ       | 豚肉                  | じゃが芋 米油             | 白菜 玉ねぎ 人参 パセリ                 | スープストック 塩 胡椒                                     |                                       |                 |              |
| 8<br>(金)  | ご飯          |                     | 米                   |                               |  |                                       | 632             | 26.0         |
|           | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | ほっけの竜田揚げ    | ほっけ竜田揚げ             | 菜種油                 |                               |  |                                       |                 |              |
|           | 卵の花の煮物      | おから さつま揚げ           | 米油 砂糖               | 人参 こんにやく いんげん                 | 日本酒 醤油 みりん 和風だし 塩                                |                                       |                 |              |
| 11<br>(月) | 豚汁          | 豚肉 豆腐 みそ            | じゃが芋 米油             | 大根 ごぼう 人参 ねぎ                  | だし(かつお さば いわし)                                   |                                       | 613             | 27.2         |
|           | 麩和麩和丼       | 米                   | 麩 砂糖 米油             | 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース            | 醤油 和風だし  |                                       |                 |              |
|           | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | みそけんちん汁     | 鶏肉 豆腐 みそ            | 里芋 米油               | 大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ            | だし(かつお さば いわし) 日本酒                               |                                       |                 |              |
| 12<br>(火) | ぶどうゼリー      |                     |                     | ぶどうゼリー                        |  |                                       | 637             | 28.7         |
|           | 大根めし        | ちりめんじゃこ 油揚げ         | 米 ごま 米油             | 大根                            | 日本酒 醤油 塩 和風だし                                    |                                       |                 |              |
|           | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | 肉じゃが        | 豚肉                  | じゃが芋 砂糖 米油          | 人参 玉ねぎ こんにやく 干し椎茸 グリンピース      | 醤油 日本酒 みりん                                       |                                       |                 |              |
| 13<br>(水) | みそキムチスープ    | 豚肉 豆腐 みそ            | 米油 ごま油              | キャベツ 人参 ねぎ 干し椎茸 白菜キムチ         | だし(かつお さば いわし)                                   |                                       | 596             | 24.3         |
|           | ご飯          |                     | 米                   |                               |  |                                       |                 |              |
|           | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | ホイコーロー      | 豚肉 みそ               | 砂糖 ごま油 片栗粉          | キャベツ 人参 生姜                    | 日本酒 テンメンジャン 醤油                                   |                                       |                 |              |
| 14<br>(木) | ワンタンスープ     | 豚肉                  | ワンタン 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                                     | 小麦                                    | 656             | 29.5         |
|           | フラワーロール     |                     | フラワーロール             |                               |  |                                       |                 |              |
|           | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       |                 |              |
|           | ごぼうのキッシュ    | ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ | 米油 バター              | ごぼう                           | 塩 胡椒   |                                       |                 |              |
| 15<br>(金) | 野菜サラダ       |                     |                     | キャベツ とうもろこし 人参                |  |                                       | 652             | 26.9         |
|           | 和風ドレッシング    |                     | 和風ドレッシング            |                               |  |                                       |                 |              |
|           | レンズ豆のスープ    | 豚肉 レンズ豆             | じゃが芋 米油             | 人参 玉ねぎ にんにく トマト               | スープストック 塩 胡椒                                     |                                       |                 |              |
|           | チキンカレーライス   | 豚肉                  | じゃが芋 米粉 米油          | 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト りんご | カレー粉 ケチャップ ワイン 中濃ソース スープストック ウスターソース 塩 胡椒        |                                       |                 |              |
| 18<br>(月) | 牛乳          | 牛乳                  |                     |                               |  |                                       | 659             | 27.1         |
|           | 白菜スープ       | 豚肉                  | 米油 春雨               | 白菜 人参 ねぎ 生姜 干し椎茸              | 日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油                                 |                                       |                 |              |
|           | チョコクレープ     |                     | チョコクレープ             |                               |  |                                       |                 |              |
|           | 揚げ大根のピリ辛炒め  | 鶏肉                  | 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油      | 大根 人参 玉ねぎ エリンギ 絹さや にんにく       | 日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし                              |                                       |                 |              |
| 華風コーンスープ  | ベーコン 卵      | じゃが芋 片栗粉 米油         | とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草 | 中華だし 塩 胡椒                     | 卵  |                                       |                 |              |

今月の北本産野菜の使用予定  
「人参・ねぎ・白菜・里芋・大根・キャベツ」

## 作ってみよう★給食メニュー

### 鶏肉のクリーム煮 7日実施

<材料> <4人分> <切り方> <作り方>

鶏もも肉 200g 2cm角 ※小麦粉・バター・油でホワイトルウを作っておく。

玉ねぎ 中1/2個 1cmスライス

人参 中1/2本 いちょう切り

ペンネマカロニ 40g ゆでる

ぶなしめじ 25g 子房に分ける

マッシュルーム水煮 25g

冷凍ブロッコリー 50g

小麦粉 大さじ2

バター ※ 5g

油 小さじ2

牛乳 150ml

コンソメ 小さじ2


塩・胡椒 少々

油 大さじ1

水 150ml

①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。  
②肉の色が変わったら人参、玉ねぎを炒める。  
③玉ねぎが透き通ってきたらしめじ、マッシュルームを加え、炒める。  
④水を加え、人参に火が通るまで煮る。  
⑤コンソメを加えて煮溶かす。  
⑥牛乳、ブロッコリーを加えて煮る。  
⑦ふつつつしてきたらルウを加え、塩胡椒で味を調える。  
⑧ゆでたマカロニを加え、火を止める。

具材を焦がさないように、中火～弱火で調理するのがポイントです。



### 揚げ大根のピリ辛炒め 18日実施

<材料> <4人分> <切り方> <作り方>

大根 250g 1.5cm厚いちょう切り ※鶏肉に日本酒と醤油で下味をつけておく。

鶏むね肉 150g 一口大

日本酒 ※ 大さじ1

醤油 小さじ1

片栗粉 大さじ2

揚げ油 適量

人参 中1/4個 短冊切り

玉ねぎ 中1/6個 くし切り

エリンギ 50g 短冊切り

小松菜 1株 2.5cm幅

にんにく 1片 みじん切り

豆板醤 小さじ1/4

中華だし 小さじ1

砂糖 小さじ1


醤油 大さじ1

ごま油 大さじ1

水 150ml

①大根は素揚げ、鶏肉は片栗粉をつけて150~160℃の油で揚げる。(大根は箸がささるくらいを目安に)  
②鍋にごま油、にんにく、豆板醤を入れて加熱し、香りが立ったら人参、玉ねぎ、エリンギを加えて炒める。  
③玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、フタをして人参に火が通るまで煮る。  
④調味料を加え、揚げた大根を入れて混ぜ合わせながら5分くらい煮る。  
⑤揚げた鶏肉、小松菜を加えてさっと煮る。

大根が主役になる料理です。辛さは豆板醤の量で調節してください。



○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 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。