



令和4年10月分献立表

(給食回数 19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)	給食回数	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																	
3 (月)	ご飯	米				644	27.1		20 (木)	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米ぬか油	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	小麦	676	29.6					
	牛乳	牛乳								牛乳			牛乳		乳							
	親子煮	鶏肉 卵 生揚げ	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース	醤油 みりん					小麦 卵				春巻き	豚肉 豆腐 卵			片栗粉 米ぬか油	筍 人参 にはら 木くらげ	醤油 りんご酢 中華だし 日本酒 塩 胡椒	小麦	小麦 卵
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にはら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)									スーラータン							小麦	
	菊花みかん													子供パン							小麦 乳	
4 (火)	五目ラーメン	中華麺	豚肉 なたと	米ぬか油	玉ねぎ 白菜 筍 ねぎ 人参 木くらげ	醤油 みりん 日本酒 塩 中華だし			21 (金)	牛乳	牛乳				乳	615	23.7					
	牛乳	牛乳								メンチカツ	メンチカツ	菜種油			小麦							
	ブロッコリーサラダ				キャベツ ブロッコリー とうもろこし 人参					ソース			キャベツ									
	ごまドレッシング									ポングルスープ	ベーコン あさり	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ トマト にんにく	ウスターソース 中濃ソース ワイン 塩 胡椒 スープストック	小麦							
	ブルーベリーマフィン	牛乳			ブルーベリー					24 (月)	ご飯		米					乳	658	23.4		
牛乳	牛乳							さんまの蒲焼き	さんま 鰯粉付き		菜種油 砂糖		醤油 日本酒 みりん	小麦								
ごまドレッシング								切り干し大根のあさり煮	あさり 油揚げ		米ぬか油 砂糖		醤油 みりん	小麦								
ブルーベリーマフィン	牛乳							かき玉汁	わかめ 卵		片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	醤油 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦 卵								
牛乳	牛乳							25 (火)	広東麺		中華麺	中華麺			小麦	642	28.8					
ブロッコリーサラダ				キャベツ ブロッコリー とうもろこし 人参					豚肉 なたと	豚肉 なたと	片栗粉 米ぬか油 ごま油	干し椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 筍 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 みりん 醤油 トウバンジャン	小麦								
ごまドレッシング									牛乳	牛乳				乳								
ブルーベリーマフィン	牛乳								鶏つくねとえのきのしゅうまい	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 塩 醤油 日本酒 胡椒	小麦								
牛乳	牛乳								野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参		小麦								
5 (水)	ご飯	米				653	26.9		26 (水)	就学時健康診断のため給食なし												
	牛乳	牛乳											フラワーロール		フラワーロール			小麦				
	さばのおかか煮	さばのおかか煮											肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦				
	五目金平	さつま揚げ 鶏肉	砂糖 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにやく	醤油 和風だし 日本酒					小麦			秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 米ぬか油 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳				
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米ぬか油 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					小麦			27 (木)	海軍カレーライス	麦ご飯	米 大麦			小麦			
黒パン								海軍カレー	豚肉 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒		小麦								
牛乳	牛乳							牛乳	牛乳					乳								
里芋のミートソース煮	豚肉 大豆	里芋 菜種油 米ぬか油	れんこん 人参 玉ねぎ 枝豆 トマト 生姜 にんにく マッシュルーム	ケチャップ スープストック ウスターソース 醤油	小麦			チキンスープ	鶏肉	マカロニ 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒		小麦								
キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米ぬか油	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			菊花みかん						小麦								
6 (木)	ご飯	米				627	26.6		28 (金)	牛乳	牛乳				乳	633	24.1					
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	ごま油	にんにく	醤油 日本酒 みりん 唐辛子					小麦			牛乳	牛乳						乳		
	切り干し大根のナムル炒め	豚肉	砂糖 ごま油	切り干し大根 にはら 人参 ねぎ にんにく	醤油 日本酒 胡椒					小麦			チキンスープ	鶏肉	マカロニ 米ぬか油			人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒	小麦		
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		かぼちゃ ねぎ	だし(かつお さば いわし)								菊花みかん							小麦		
	ご飯	米											31 (月)	彩り野菜の中華あんかけご飯	ご飯			米			小麦	
牛乳	牛乳							あんかけご飯	中華あん	豚肉	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン いんげん 生姜 にんにく		トウバンジャン オイスターソース 日本酒 中華だし 塩 醤油	小麦							
厚焼き玉子	厚焼き玉子							牛乳	牛乳					乳								
肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 玉ねぎ こんにやく グリンピース	醤油 みりん	小麦			ワンタンスープ	豚肉 なたと	米ぬか油 ごま油 ワンタン	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦								
ずまし汁	たい 豆腐		人参	だし(かつお さば いわし)				パンキンパンバロア	パンキンパンバロア					小麦								
7 (金)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦			今月の北産野菜の使用予定は「さつま芋、ねぎ、人参、大根、里芋、キャベツ」です			10月の平均摂取量		650	25.6 16%							
	牛乳	牛乳							学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%												
	鶏肉のフリット	鶏肉のフリット	菜種油						<h2>給食で旬を食べよう</h2> <h3>～ 里芋・かぼちゃ～</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h4>里芋</h4> <p>主な産地は、埼玉県、千葉県、宮崎県です。 里芋は、親芋の周りに子芋がつき、さらにそれぞれの子芋に孫芋がつきます。古くから子孫繁栄の縁起が良い食材として、お正月料理などに使われます。 たけのこ芋、土垂(どだれ)、石川早生セシベス、八つ頭、丸系八つ頭などの種類があります。埼玉県で多く栽培される土垂は、ねっとりした味わいです。</p> <p>茎の部分 いもがら(すいき)</p> <p><主な栄養や成分> 「カリウム」……余分な塩分を排出する 「ガラクトサン」……ぬめり成分 水溶性食物繊維</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h4>かぼちゃ(南瓜)</h4> <p>主な産地は、北海道、鹿児島県、茨城県です。 旬は夏ですが、他の野菜より保存が効くので、江戸時代ごろから緑黄色野菜の不足する冬にかぼちゃを食べるようになりました。3、4ヶ月かぼちゃを貯蔵すると、でんぷんが糖分に分解されておいしくなります。 日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、へボかぼちゃの3種が世界で広く栽培されています。</p> <p><主な栄養や成分> 「β-カロテン」「ビタミンC」「ビタミンE」……抗酸化作用 「ビタミンB1」……疲労回復 「ビタミンB2」……皮膚や粘膜を強くする 代謝をサポート 「食物繊維」……整腸作用</p> </div> </div>													
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒																	
	マーボー丼	ご飯	米																			
マーボー豆腐(具)	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 米ぬか油 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	牛乳																					
11 (火)	わかめスープ	わかめ かまぼこ	じゃが芋 ごま ごま油	ねぎ ほうれん草	醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦			693	25.4												
	プリン	プリン																				
	ご飯	米																				
	牛乳	牛乳																				
	揚げ大根のピリ辛炒め	たい おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし	小麦																
12 (水)	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にはら	トウバンジャン 中華だし				649	22.1												
	マーボー丼	ご飯	米																			
	牛乳	牛乳																				
	わかめスープ	わかめ かまぼこ	じゃが芋 ごま ごま油	ねぎ ほうれん草	醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦																
	プリン	プリン																				
13 (木)	ご飯	米				659	24.5		14 (金)	牛乳	牛乳				乳	634	25.7					
	揚げ大根のピリ辛炒め	たい おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし					小麦												
	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にはら	トウバンジャン 中華だし																	
	マーボー丼	ご飯	米																			
	牛乳	牛乳																				
14 (金)	ジャンジャン豆腐	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米ぬか油	ねぎ 人参 筍 生姜	トウバンジャン 醤油 日本酒	小麦			664	27.7												
	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油																	
	けんちんうどん	地粉うどん	地粉うどん																			
	牛乳	牛乳																				
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり	小麦粉 片栗粉 ごま油 菜種油																			
17 (月)	りんご	りんご				603	23.2		18 (火)	けんちんうどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	663	27.3					
	牛乳	牛乳																				
	ジャンバラヤ	えび ウインナー	米 米ぬか油	玉ねぎ ピーマン セロリ トマト	塩 胡椒 スープストック 唐辛子					えび												
	牛乳	牛乳								乳												
	フラワーサラダ																					
18 (火)	玉ねぎドレッシング					663	27.3		19 (水)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 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	小麦 乳							
	ジャンバラヤ	えび ウインナー	米 米ぬか油	玉ねぎ ピーマン セロリ トマト	塩 胡椒 スープストック 唐辛子					えび												
	牛乳	牛乳								乳												
	フラワーサラダ																					
	玉ねぎドレッシング																					

○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