

家庭数

令和5年 5月分献立表



北本市教育委員会
北本市立北小学校

(給食回数 19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)	備考
		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 (月)	ご飯 牛乳 豚肉とかぼちゃのカレー炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ ねぎ	醤油 日本酒 カレー粉 だし(かつお さば いわし)		656	24.4	22 (月) 23 (火) 24 (水) 25 (木)
○ 2 (火)	筍ご飯 牛乳 じゃが芋とひき肉の甘辛煮 すまし汁 柏もち	鶏肉 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	干し椎茸 筍 人参 枝豆 グリーンピース 人参 小松菜 ねぎ	塩 醤油 和風だし 日本酒 醤油 日本酒 みりん だし(かつお さば いわし) 醤油 塩	小麦 乳 小麦 小麦	668	28.2	26 (金) 29 (月)
○ 8 (月)	ご飯 牛乳 鶏肉とアスパラガスのみそ炒め 中華スープ	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 ごま油	筍 アスパラガス 玉ねぎ 人参 人参 もやし キャベツ	日本酒 醤油 中華だし 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦	611	27.8	30 (火)
○ 9 (火)	カレー南蛮 地粉うどん カレー南蛮 牛乳 青のりポテトビーンズ トマト	豚肉 なた 豚肉 なた 牛乳 大豆 いわし 青のり トマト	地粉うどん 片栗粉 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 トマト	だし(かつお さば いわし) 塩 カレー粉 醤油 日本酒 みりん 塩	小麦 小麦 乳	596	26.9	31 (水)
○ 10 (水)	ご飯 牛乳 さばのガーリック焼き 大豆の磯煮 坦々みそ汁	牛乳 牛乳 さばガーリック漬け 大豆 鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ごま油	人参 こんにゃく 人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし	小麦 小麦 小麦	650	28.2	22 (金)
○ 11 (木)	ツイストパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 パンブキンポタージュ	牛乳 牛乳 鶏肉 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ツイストパン 米油 砂糖 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト かぼちゃ 玉ねぎ	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 乳 小麦 乳	616	29.4	16 (火)
○ 12 (金)	ご飯 牛乳 許豚 トックスープ	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉	米 片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 人参 キャベツ にら ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢 中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦 小麦 小麦	650	22.4	17 (水)
○ 16 (火)	中華炊き込みご飯 牛乳 切り干し大根のスタミナ炒め じゃが芋のチゲスープ	豚肉 牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 ごま油	筍 人参 枝豆 切り干し大根 にら にんにく ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン だし(かつお さば いわし) コチュジャン	小麦 乳 小麦	683	23.3	17 (水)
○ 17 (水)	ご飯 牛乳 ポークジンジャー キャベツのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 牛乳 豚肉 豆腐 みそ みかん	米 砂糖 米油 片栗粉 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 ビーマン エリンギ キャベツ 小松菜 ねぎ みかん	日本酒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦 小麦	606	24.9	18 (木)
○ 18 (木)	バターロール 牛乳 ホキフライ アスパラサラダ コーンクリームドレッシング ミネストラスープ	牛乳 牛乳 ホキフライ 豚肉 豚肉	バターロール 菜種油 アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ケチャップ スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 乳 小麦 小麦	678	24.7	19 (金)
○ 19 (金)	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のオイスター煮 わかめスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 わかめ	米 片栗粉 菜種油 米油 砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜 ねぎ ほうれん草	日本酒 醤油 中華だし オイスターソース 醤油 塩 胡椒 中華だし スープストック	小麦 小麦 小麦	734	27.0	20 (土)

作ってみよう★給食メニュー

5月の平均摂取量		652	26.0
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13~19%		

鶏肉とアスパラガスのみそ炒め 8日実施

今が旬のアスパラガスを使ったメニューです。

＜作り方＞
※鶏肉に酒をまぶし、片栗粉をつけて揚げる。
※みそ、砂糖は酒で溶いておく。(合わせ調味料)

＜材料＞	＜4人分＞	＜切り方＞
鶏もも肉	250g	2cm角
日本酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	
筍水煮	100g	いちよう切り
人参	中1/3本	いちよう切り
アスパラガス	5本	2cm
玉ねぎ	中1個	くし切り
干し椎茸	2個	戻して薄切り

①鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。
②筍と椎茸を炒める。
③アスパラガスを炒め、椎茸の戻し汁を加える。
④野菜が柔らかくなったら、合わせ調味料を入れる。
⑤最後に揚げた鶏肉を加え、混ぜあわせる。



鮮やかな緑とシャキシャキとした食感を残して炒めるのがポイントです。

今月の北本産野菜の使用予定「トマト」

○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。