

家庭数

令和4年 6月分献立表



(給食実施回数 21回)

北本市教育委員会
北本市立北小学校

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				
1 (水)	コーンピラフ	豚肉	米 米ぬか油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	604	21.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 玉ねぎ					
	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						
2 (木)	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒		600	23.6	
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油	小麦			
3 (金)	キャベツのみそ汁	豆腐 みそ		キャベツ 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		615	24.3	
	彩り野菜のご飯		米						
	中華あんかけ	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン	トウバンジャン 日本酒 中華だし	小麦			
	ご飯			にんにく 生姜	塩 醤油	乳			
6 (月)	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	701	26.3	
	冷凍みかん			みかん					
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
7 (火)	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	生姜 玉ねぎ 人参 トマト	醤油 日本酒 スープストック	小麦	654	27.2	
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦			
	鶏ごぼうご飯	鶏肉 昆布	米 砂糖 米ぬか油	ごぼう 人参 枝豆	醤油 塩 みりん 日本酒	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
9 (木)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく 干し椎茸 グリンピース	醤油 みりん	小麦	685	25.1	
	油揚げのみそ汁	わかめ 油揚げ みそ		玉ねぎ キャベツ	だし(かつお さば いわし)				
	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
10 (金)	アスパラガスのグラタン	ベーコン 牛乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター	アスパラガス マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳	600	26.2	
	コンソメスープ	豚肉	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒				
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
13 (月)	いわしの梅煮		いわしの梅煮			小麦	698	23.5	
	五目金平	豚肉 さつまいも	砂糖 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにゃく	醤油 日本酒	小麦			
	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
	わかめご飯	わかめ	米		塩				
14 (火)	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦	703	22.5	
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)				
	牛乳	牛乳				乳			
	青梗菜丼	豚肉 油揚げ	砂糖 片栗粉 米ぬか油	青梗菜 人参 ねぎ にんにく	日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦			
15 (水)	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	613	20.5	
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト						
	かて飯	油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 たけのこ 干しずいき こんにゃく	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
16 (木)	ゼリーフライ		ゼリーフライ		ウスターソース 中濃ソース	小麦	634	23.6	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)				
	フラワーロール		フラワーロール			小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
17 (金)	パンネのラトウイユ	ウインナー	マカロニ オリブ油	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒	小麦	604	21.5	
	キャベツとコーンのスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒				
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			

20 (月)	ご飯		米				673	22.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖			日本酒 カレー粉 ケチャップ		
	ブロccoliサラダ			キャベツ ブロccoli 人参				
21 (火)	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦	591	25.4
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 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			
	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	たこ飯	たこ	米 砂糖 米ぬか油	人参 ごぼう 枝豆	塩 醤油 和風だし 日本酒	小麦		
22 (水)	牛乳	牛乳				乳	652	25.3
	厚焼き玉子	厚焼き玉子				小麦 卵		
	まそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米ぬか油	大根 人参 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒			
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜	日本酒 醤油 塩 胡椒	小麦		
23 (木)	トックスープ	鶏肉	韓国もち ごま油	人参 キャベツ たら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	668	23.6
	ライスボール		ライスボール			小麦 乳		
	ホキフライ	ホキフライ	菜種油			小麦		
	ソース				ウスターソース 中濃ソース			
24 (金)	キャベツ		キャベツ				702	27.6
	コーンスープ	ウインナー	じゃが芋 米ぬか油	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒			
	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐 ひよこ豆	米ぬか油	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし にんにく 生姜 トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン	小麦		
	ライスボール		ライスボール			小麦 乳		
27 (月)	ホキフライ	ホキフライ	菜種油			小麦	662	27.7
	ソース				ウスターソース 中濃ソース			
	キャベツ		キャベツ					
	ウインナー		じゃが芋 米ぬか油	とうもろこし 人参 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒			
28 (火)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒	乳	687	27.1
	冷凍みかん			みかん				
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
29 (水)	鶏肉と大豆のオイスター煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 米ぬか油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 醤油 中華だし	小麦	610	25.2
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま ごま油	ねぎ ほうれん草	醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦		
	たんた豆腐	豚肉 豆腐 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	中華麺			とうもろこし にんにく 生姜 トマト	トウバンジャン テンメンジャン	小麦		
30 (木)	たんた豆腐(汁)	豚肉 豆腐 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	601	20.5
	牛乳	牛乳			日本酒 中華だし	乳		
	しゃくし菜ぎょうざ	しゃくし菜ぎょうざ	菜種油			小麦		
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参		小麦		
17 (金)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	601	20.5
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け				小麦		
18 (土)	ほうれん草の野菜			ほうれん草 人参 もやし			610	25.2
	ごま和え		砂糖 ごま		醤油 みりん	小麦		
	呉汁	大豆 油揚げ みそ		人参 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦		
19 (日)	牛乳	牛乳				乳	601	20.5
	揚げしゅうまい		菜種油			小麦		
	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯		米					

今月の北北産野菜の使用予定

「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ」



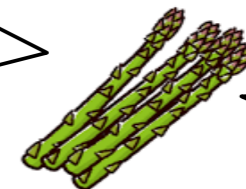
6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと給食月間」です。

給食で旬を食べよう

～アスパラガス～

葉や枝が出る前の若芽と茎を食用するアスパラガスは、江戸時代にヨーロッパから日本に伝わりました。当時は観賞用で、大正時代に本格的な栽培が始まりました。今では、主に北海道、佐賀県、熊本県などで栽培されています。

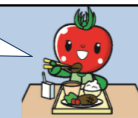
〈主な栄養〉
「アスパラギン酸」・・・スタミナ増強。疲労回復。
「ルチン」・・・血管を丈夫にする。動脈硬化の予防。
穂先に多く含まれる。



〈調理のポイント〉
熱湯に根元を立てて入れて20秒、その後全体を入れて再沸騰後1分程度ゆでる。
冷水にとって冷ますと、色よく仕上がる。

9日(木)は「食育の日」献立
【アスパラガスのグラタン】を提供します。

旬を食べよう！！



＜参考文献＞
農林水産省 令和2年産 作物調査(野菜)
からだにいい野菜の便利帳