

家庭数

令和5年 6月分献立表



(給食回数 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)	6月の平均摂取量	26.2 16%
		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 (木)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 和風だし 塩	小麦	619	24.9	683	23.0
	牛乳	牛乳			乳					
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 人参 いんげん 生姜	日本酒 塩 スープストック 醤油	小麦				
	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)					
2 (金)	ご飯		米				706	26.3	630	25.5
	牛乳	牛乳			乳					
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油							
	切り干し大根の煮物	鶏肉	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒	小麦				
5 (月)	ご飯		米				637	26.6	693	27.9
	牛乳	牛乳			乳					
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油 片栗粉 砂糖 米油	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	りんご酢 醤油 ケチャップ 中華だし	小麦				
	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				
6 (火)	田舎うどん	地粉うどん	地粉うどん	しめじ 干し椎茸 こんにゃく ねぎ 人参 ほうれん草	だし(かつお さば いわし) みりん 醤油 塩	小麦	698	28.6	723	28.4
	牛乳	牛乳			乳					
	大豆のしゃりしり揚げ	大豆 いわし	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖		みりん 醤油	小麦				
	冷凍みかん			みかん						
7 (水)	豆腐の そぼろ丼	豆腐	米	枝豆 人参 生姜	和風だし 日本酒 醤油 みりん	小麦	625	23.3	672	26.5
	牛乳	牛乳			乳					
	利休汁	油揚げ みそ	ごま油 ごま	大根 人参 ねぎ しめじ	だし(かつお さば いわし) 日本酒					
	ご飯		米							
9 (金)	牛乳	牛乳				乳	688	27.3	632	26.9
	いわしの梅煮	いわしの梅煮								
	干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米油	干びょう 筍 干し椎茸	醤油 みりん	小麦				
	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 ごぼう 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				
12 (月)	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ 砂糖 オリブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト パセリ	オレガノ ケチャップ 塩 胡椒 ウスターソース スープストック	小麦	601	21.6	645	24.1
	牛乳	牛乳				乳				
	野菜スープ	ウインナー	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	スープストック 塩 胡椒					
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト							
13 (火)	ご飯		米				592	23.8	662	26.2 16%
	牛乳	牛乳			乳					
	しゃくし菜ぎょうざ	しゃくし菜ぎょうざ	菜種油							
	マーボーしらたき	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	こんにゃく 人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 胡椒	小麦				
14 (水)	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	キャベツ もやし ほうれん草 人参	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	623	20.0	662	26.2 16%
	かて飯	油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 筍 こんにゃく	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦				
	牛乳	牛乳			乳					
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦				
15 (木)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	こんにゃく 大根 ねぎ 人参	だし(かつお さば いわし)		748	27.5	662	26.2 16%
	こどもパン		こどもパン			小麦 乳				
	牛乳	牛乳			乳					
	枝豆のグラタン	ベーコン 牛乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳				
16 (金)	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし いんげん			686	28.1	662	26.2 16%
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦				
	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	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					
	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	米油	人参 玉ねぎ ピーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック 胡椒 塩					
19 (月)	牛乳	牛乳				乳	643	29.2	662	26.2 16%
	コンソメスープ	豚肉	じゃが芋 米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒					
	ご飯		米							
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦				
大豆の燗煮	大豆 鶏肉 ひじき	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦					
豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	片栗粉 ごま油	人参 たら ねぎ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦					

作ってみよう★給食メニュー

白身魚の南蛮漬け 19日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
白身魚の切り身	4切れ	
塩	少々	
片栗粉	適量	
油	適量	
にんにく	1片	みじん切り
生姜	小さじ1	みじん切り
ねぎ	1/2本	みじん切り
ごま油	大さじ1	
一味唐辛子(粉)	少々	
砂糖	大さじ1と1/2	
酢	大さじ1	
醤油	大さじ1と1/2	
水	50cc	

- <作り方>
- ①フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにくを入れ加熱する。
 - ②香りが出てきたら、ねぎ、一味唐辛子を加えてしんなりするまで炒める。
 - ③水、調味料を加えて煮立たせたら火を止め、取り出しておく。フライパンはキッチンペーパーで拭き取る。
 - ④魚の切り身はキッチンペーパーで水気を拭き取り、半分に切る。塩、片栗粉をふって全体にまぶす。
 - ⑤フライパンの鍋底が隠れる程度に油を入れて熱し、④を入れて全体に焼き色がつくまで上下を返しながら揚げ焼きする。
 - ⑥⑤を皿に並べ、③のたれをかける。

給食ではホキを使いますが、たらやあじなどでも美味しくいただけます。



今月の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。

○印は、箸を持つてくる日です。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。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。 献立担当 北本市学校栄養士会