

家庭数

令和5年 7月分献立表



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			
3 (月)	マーボー丼	ご飯	米				772	26.7
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 胡椒 トウバンジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	ごま油	もやし キャベツ ほうれん草 人参	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
4 (火)	肉うどん	地粉うどん	地粉うどん				656	27.8
	うどん(汁)	豚肉	砂糖 米油	干し椎茸 人参 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	あじ磯辺フライ	あじ磯辺フライ	菜種油			小麦		
5 (水)	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆			652	21.6
	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					
	ジュシー	豚肉 昆布	米 砂糖 米油	干し椎茸 人参 生姜	塩 醤油 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
6 (木)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦	663	25.5
	もずくのみそ汁	豆腐 もずく みそ		玉ねぎ キャベツ	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		
7 (金)	揚げなすのトマト煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	なす 枝豆 生姜 にんにく トマト	カレー粉 塩 スープストック 胡椒 ケチャップ		600	24.8
	コンソメスープ	豚肉	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒			
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米油 ごま	人参 干し椎茸 干びょう 枝豆	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦 卵		
	牛乳	牛乳				乳		
10 (月)	七夕ゼリー	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 人参 ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし)		665	28.3
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	ゴーヤチャンプル	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 ごま油	にがうり 大豆もやし	日本酒 中華だし 醤油	小麦		
11 (火)	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)		582	22.8
	枝豆チャーハン	豚肉 なると	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	胡椒 醤油 塩 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし				
12 (水)	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦	676	25.1
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油	人参 キャベツ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
13 (木)	たちうおフライ	たちうおフライ	菜種油			小麦	686	29.8
	切り干し大根の煮物	鶏肉	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	醤油 日本酒	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 白菜	トウバンジャン 中華だし			
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
14 (金)	牛乳	牛乳				乳	693	20.1
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒	小麦		
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	生クリーム							
夏野菜の カレーライス	ご飯	米					665	25.3 15%
	夏野菜カレー	豚肉	小麦粉 米油 菜種油	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく	カレー粉 スープストック ワイン デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ チキンブイヨン 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
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						
冷凍みかん		みかん						

7月の平均摂取量 665 25.3
15%

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

今月の北産野菜の使用予定は
「人参・玉ねぎ・ねぎ・なす・
キャベツ」です。

作ってみよう★給食メニュー



「ココアマフィン」 3日実施

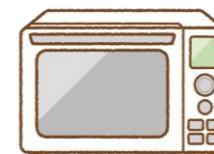
＜材料＞ <4人分>
ホットケーキミックス粉 80g
脱脂粉乳※ 大さじ1
無糖ココア 小さじ2
砂糖 大さじ2
牛乳 大さじ3
油 大さじ1
チョコチップ※ 15g
マフィンカップ 4個

＜作り方＞
①オーブンは180℃に余熱しておく。
②ボールに粉、脱脂粉乳、ココア、砂糖を入れて混ぜる。
③牛乳と油を加え、粉っぽさがなくなり、なめらかになるまで混ぜる。
④チョコチップを生地に混ぜて、マフィンカップに流し入れる。
⑤オーブンで15分加熱する。
⑥竹ぐしを刺して、出来上がりを確認する。

※脱脂粉乳は、カルシウム強化のため入れます。
なくても可。
※チョコチップの代わりに、チョコレートを刻んで
も可。



○電子レンジで加熱する場合
レンジの中に入れて600Wで
2分~2分20秒程度加熱する。



○蒸す場合
鍋に湯を沸かし、蒸気が落ちないように
ふきんで蓋を包み、13分程度加熱する。
※竹串を刺して、トロツとした生地がついてこなければ出来上がり。

給食で子供たちに人気のココアマフィンです。ご家庭では、オーブンの他にも手軽に電子レンジを使ったり、蒸して作ったり、上にのせるものを変えてみたり、ご家庭のココアマフィンをお試ください。

「ジュシー」 5日実施

＜材料＞ <4人分> <切り方・処理>
米 2合 研いでおく
豚ばら肉 100g 3cm
刻み昆布 4g 水で戻す
干し椎茸 1個 水で戻してせん切り
人参 中1/4本 短冊切り
生姜 1片 せん切り
塩 小さじ1/2
醤油 大さじ1
日本酒 大さじ1
油 小さじ1

＜作り方＞
①鍋に油を熱し、生姜を弱火で炒め、香りを出す。
②肉をほぐし炒め、人参、干し椎茸、昆布を加えて炒める。
③調味料を加える。
④炊飯器に米を入れ、目盛りに合わせて水を入れる。
⑤上に具をのせて炊く。



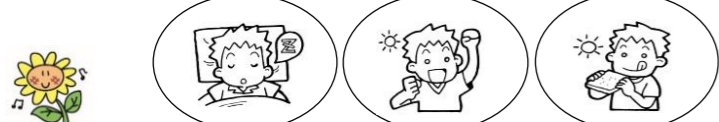
沖縄県の郷土料理で、豚肉や野菜を具にした炊き込みご飯です。沖縄県では、祝膳料理や法事にも「ジュシー」を作ります。



せい かつ ととの
生活リズムを整えましょう



夏休みも 早寝 早起き 朝ごはん



○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。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