

家庭数

令和5年 10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 20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)	エネルギー	たんぱく質	
		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						
2 (月)	小松菜豚みそ丼	豚肉 味噌	米	生姜 にんにく 小松菜 人参	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦	693	22.7	695	23.0	
	牛乳	牛乳									
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 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						
	りんご			りんご							
3 (火)	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 昆布	米 さつま芋 ごま油 砂糖	人参 生姜	日本酒 醤油 みりん	小麦	597	23.9	642	25.3	
	牛乳	牛乳									
	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	醤油 日本酒						
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ねぎ	だし(かつお さば いわし)						
4 (水)	彩り野菜の中華あんかけご飯	豚肉	米	玉ねぎ 葱 干し椎茸 ビーマン 生姜 にんにく	トウバンジャン 日本酒 中華だし 醤油 塩	小麦	613	24.8	628	23.2	
	牛乳	牛乳									
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	片栗粉 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油						
	はちみつパン	牛乳									
5 (木)	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 胡椒 ワイン	小麦	689	29.2	692	27.6	
	牛乳	牛乳									
	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつま芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	スープストック 塩 胡椒						
	ご飯	米									
6 (金)	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	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	醤油 日本酒 カレー粉	小麦	700	26.8	682	26.5	
	牛乳	牛乳									
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ えのき茸 ねぎ にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒						
	ご飯	米									
10 (火)	さばガーリック焼き	さば				小麦	662	26.7	690	28.9	
	牛乳	牛乳									
	切り昆布の煮物	昆布 豚肉	砂糖 ごま油	人参 干し椎茸 こんにゃく	日本酒 醤油						
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし どうもろこし にんにく 生姜	スープストック						
11 (水)	コーンピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム いんげん どうもろこし	塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦	692	23.5	640	22.8	
	牛乳	牛乳									
	メンチカツ	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ワイン スープストック 塩 胡椒 ケチャップ						
	スパゲッティナポリタン	豚肉	スパゲッティ 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 胡椒 デミグラスソース スープストック 塩 ワイン						
12 (木)	牛乳	牛乳				小麦	659	25.0	662	26.7	
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン						
	ポークカレー	豚肉 白大豆	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース ウスターソース スープストック 塩 胡椒						
	ライス										
13 (金)	牛乳	牛乳				小麦	709	21.5	646	23.2	
	コーンとほうれん草のスープ	ウインナー	米油	キャベツ 玉ねぎ どうもろこし 人参 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒						
	ご飯	米									
	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 人参 いんげん 生姜	日本酒 塩 醤油 スープストック						
16 (月)	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく もやし ねぎ にら	トウバンジャン 中華だし	小麦	723	25.3	640	22.8	
	肉みそうどん	豚肉 味噌	地粉うどん	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 葱 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜						だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん トウバンジャン
	牛乳	牛乳									
	コーンサラダ										
17 (火)	コーンクリームシチュー					小麦	723	25.3	640	22.8	
	スイートポテトケーキ	白大豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま								
	牛乳	牛乳									
	ウインナー										
18 (水)	ウインナー					小麦	630	23.4	640	22.8	
	牛乳	牛乳									
	ブロッコリーサラダ										
	ごまドレッシング										
19 (木)	揚げパン					小麦	630	23.4	640	22.8	
	牛乳	牛乳									
	チキンサラダ	鶏肉									
	玉ねぎドレッシング										
20 (金)	ご飯	米				小麦	630	23.4	640	22.8	
	牛乳	牛乳									
	厚揚げと豚肉のどり辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	干し椎茸 人参 にら にんにく	醤油 日本酒 テンメンジャン トウバンジャン スープストック						
	青菜のスープ	鶏肉 わかめ	ごま油	青菜 人参 ねぎ	中華だし 醤油 塩 胡椒						
24 (火)	栗ご飯	鶏肉	米 栗 砂糖 米油	干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒 和風だし	小麦	596	27.3	640	22.8	
	牛乳	牛乳									
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき	米油 砂糖	枝豆 人参 こんにゃく	日本酒 醤油						
	のっぺい汁	鶏肉 生揚げ	里芋 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油						
25 (水)	青菜丼	鶏肉	米			小麦	628	23.2	640	22.8	
	牛乳	牛乳									
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油						
	ご飯	米									
26 (木)	牛乳	牛乳				小麦	692	27.6	640	22.8	
	里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 米油	れんこん 人参 玉ねぎ 枝豆 生姜 マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ スープストック 中濃ソース						
	牛乳	牛乳									
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 パセリ どうもろこし	スープストック 塩 胡椒						
27 (金)	ご飯	米				小麦	700	26.8	640	22.8	
	牛乳	牛乳									
	さんまのかば焼き	さんま	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 みりん 日本酒						
	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						
30 (月)	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 にんじん ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒	小麦	690	28.9	640	22.8	
	ご飯	米									
	牛乳	牛乳									
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 エリンギ いんげん 生姜 ねぎ	日本酒 オイスターソース 醤油 中華だし						
31 (火)	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)	小麦	640	22.8	640	22.8	
	牛乳	牛乳									
	塩焼きそば	豚肉 なた 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	塩だれ 胡椒 塩						
	牛乳	牛乳									
10月の平均摂取量	学校給食					650kcal		664	25.0	15%	
	エネルギー					650kcal					
	たんぱく質					たんぱく質					
	たんぱく質					たんぱく質					

作ってみよう★給食メニュー

豚肉とかぼちゃのカレー炒め 4日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
かぼちゃ	1/1 2個	1cm厚さのいちよう切り	※かぼちゃとじゃが芋を素揚げする。 ※★を混ぜ合わせておく。(合わせ調味料) ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ②玉ねぎを炒める。 ③玉ねぎがしんなりしたら、エリンギといんげんを炒める。 ④合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちしたら揚げたかぼちゃとじゃが芋を入れ、混ぜ合わせる。
じゃが芋	中1個	1cm厚さのいちよう切り	
油	適量		
豚肉	200g	小間切り	
エリンギ	1個	短冊切り	
玉ねぎ	中1/2個	くし切り	
いんげん	5本	2cm	
油	大さじ1		
砂糖	大さじ1と1/2		
醤油	大さじ1		
日本酒	小さじ2		
カレー粉	小さじ1と1/2		
いりごま	小さじ2		
水	大さじ2		

かぼちゃは夏に多く収穫されますが、2~3カ月貯蔵すると水分が抜けて甘味が増します。甘いかぼちゃとピリッと辛いカレー粉が相性の良い献立です。

今月の北本産野菜の使用予定 「さつま芋・ねぎ・人参・大根・里芋・キャベツ」

○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