



令和5年 11月分献立表



(給食実施回数 19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)	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	593	25.2
	牛乳	牛乳				乳		
	切り干し大根のカレー炒め	豚肉	米油	切り干し大根 人参 いんげん	醤油 ケチャップ スープストック カレー粉	小麦		
2 (木)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		713	29.4
	フラワーロール		フラワーロール			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉		ウスターソース ケチャップ ワイン			
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆				
6 (月)	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				694	27.8
	チーズチャウダー	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	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 米油	生姜 玉ねぎ 人参 枝豆	醤油 日本酒 ケチャップ トマト	小麦	726	28.9
	キャベツのみそ汁	豆腐 みそ		キャベツ 小松菜	だし(かつお さば いわし)			
	もやしラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉	ごま油 片栗粉	人参 白菜 もやし にはら 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 トウバンジャン		
8 (水)	牛乳	牛乳				乳	641	22.7
	青のりポテトビーンズ	大豆 いわし 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油		塩			
	菊花みかん			みかん				
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦		
9 (木)	牛乳	牛乳				乳	594	29.1
	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー 人参 とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
10 (金)	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		600	24.3
	ごどもパン		ごどもパン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	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			
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒			
13 (月)	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉	切り干し大根 にはら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	594	24.7
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	人参 小松菜 もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯		米					
15 (水)	牛乳	牛乳				乳	604	21.4
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油	大根 人参 生姜 ねぎ	醤油 日本酒 塩	小麦		
	さつま芋のみそ汁	豆腐 みそ	さつま芋	小松菜	だし(かつお さば いわし)			
16 (木)	かてめし	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	657	25.8
	牛乳	牛乳				乳		
	里芋コロッケ		里芋コロッケ 菜種油			小麦		
17 (金)	ずいどん汁	豚肉	小麦粉 米油	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油	小麦	773	23.4
	ライスボール		ライスボール			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
20 (月)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン にんにく トマト カリノケール	ケチャップ ワイン 胡椒 スープストック		695	27.6
	大根のポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油	大根 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	北本野菜のカレーライス	豚肉	さつま芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 にんにく 生姜 トマト	デミグラスソース 中濃ソース 塩 ケチャップ カレー粉 ワイン 胡椒 スープストック ウスターソース	小麦		
21 (火)	牛乳	牛乳				乳	627	25.6
	白菜スープ	ベーコン	米油	白菜 とうもろこし 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒			
	チキンライス	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ケチャップ 塩 スープストック ワイン 胡椒			
21 (火)	牛乳	牛乳				乳	627	25.6
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦		
21 (火)	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	白菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳	627	25.6
	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	地粉うどん	人参 大根 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩 みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
21 (火)	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 いわし	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖		みりん 醤油	小麦	627	25.6
	菊花みかん			みかん				

22 (水)	ご飯		米				637	21.3
	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	小麦		
24 (金)	ツナとしらたきのカレー炒め	まぐろ油揚げ	米油	こんにゃく 人参 いんげん にんにく	カレー粉 スープストック 醤油	小麦	618	23.7
	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 にはら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	マーボー丼	ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		砂糖 片栗粉 ごま油	人参 にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ		
27 (月)	牛乳	牛乳				乳	669	31.0
	春雨スープ	豚肉	ごま油 春雨	もやし ほうれん草 キャベツ 人参	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯		米					
28 (火)	牛乳	牛乳				乳	644	23.3
	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		
	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく もやし ねぎ にはら	トウバンジャン 中華だし			
29 (水)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ いんげん	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒	小麦	604	24.3
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし		小麦		
30 (木)	ごまドレッシング		ごまドレッシング				681	24.8
	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			
	揚げパン		コッパン 菜種油 砂糖			小麦 乳		
8 (水)	牛乳	牛乳				乳	651	25.5 15.7%
	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー 人参 枝豆 とうもろこし				
	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 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		

11月の平均摂取量		651	25.5
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13~20%	

作ってみよう★給食メニュー


大根や人参などの野菜を油で炒めてから煮込んで作る「けんちん汁」は、神奈川県にある「建長寺(けんちんじ)」で作られていた精進料理です。次第にけんちん汁に麵をつけて食べられるようにもなり、「けんちんそば」「けんちんうどん」として日本各地に広まりました。

けんちんうどん 21日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
うどん	4人分		※うどんはゆでる。
豚もも肉	60g	小間切り	①油を熱しごぼうを炒め、香りがでたら豚肉を入れて酒をふる。
ごぼう	20g	半月切り	②人参、大根、こんにゃくを炒め、だし汁を入れる。
里芋	中1個	いちよう切り	③アクを取って里芋を入れて煮る。
人参	1/4本	いちよう切り	④里芋の火が通ったら、醤油、塩を入れて煮る。
大根	厚さ1.5cm	いちよう切り	⑤油揚げ、ねぎを入れて煮る。
こんにゃく	40g	短冊切り	
ねぎ	1/2本	小口切り	★麵を汁につけて食べても、汁に入れて煮込んで食べてもおいしく召し上がれます。
油揚げ	1枚	短冊切り	

里芋

里芋は、原産地である東南アジアから縄文時代に日本に伝わり、日本人の主食である米よりも先に食べられていました。親芋を囲むように子芋や孫芋が育つので、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきた野菜です。縁起のよい食べ物としてお正月の雑煮に入れる地域もあります。



今月の北本産食材の使用予定「人参 大根 里芋 キャベツ 白菜 地粉 ねぎ さつま芋」

<参考文献>
日本各地の郷土料理

○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