

# 家庭数

## 令和6年 10月分献立表



(給食実施回数 20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)	アレルギー	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						
1 (火)	根菜ピラフ	鶏肉	米 米油	れんこん ごぼう マッシュルーム 人参	スープストック 醤油 みりん 胡椒	小麦	607	20.3	○	607	24.0
	牛乳	牛乳				乳					
	野菜コロッケ		野菜コロッケ 菜種油			小麦					
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦					
2 (水)	切り干し大根のご飯 スタミナ丼		米				653	27.1	○	653	25.5
	スタミナ炒め	豚肉	砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 ねぎ にんにく たら	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦					
	牛乳	牛乳				乳					
	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 たら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)						
3 (木)	セルフ カレードッグ		コッペパン			小麦 乳	627	28.6	○	627	23.9
	カレードッグ(具)	豚肉 ひよこ豆	米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ウスターソース ケチャップ スープストック 胡椒						
	牛乳	牛乳				乳					
	枝豆サラダ			キャベツ ブロッコリー 枝豆							
7 (月)	ご飯		米				675	28.1	○	675	29.9
	牛乳	牛乳				乳					
	鶏肉ときのこのガーリック炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	エリンギ 玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ えのき茸	醤油 日本酒 塩 胡椒 中華だし	小麦					
	キャベツのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)						
8 (火)	肉うどん		地粉うどん			小麦	752	26.3	○	752	30.1
	肉うどん(汁)	豚肉 油揚げ	砂糖 米油	しめじ 玉ねぎ ほうれん草 人参	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 塩	小麦					
	牛乳	牛乳				乳					
	みそポテト	おから みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦					
9 (水)	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参			606	22.9	○	606	21.6
	和風ドレッシング		和風ドレッシング								
	ウインチャップライス	ウインナー	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン						
	牛乳	牛乳				乳					
10 (木)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米油 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 ワイン 胡椒		651	27.8	○	651	21.6
	白菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	白菜 玉ねぎ 人参	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								
	牛乳	牛乳				乳					
11 (金)	ドライカレー		米				614	25.4	○	614	23.3
	ライス	豚肉 ひよこ豆	米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ワイン スープストック 塩 胡椒						
	牛乳	牛乳				乳					
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒						
15 (火)	栗ご飯	鶏肉	米 栗 米油 砂糖 さつま芋	干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 塩 和風だし	小麦	603	23.3	○	603	23.3
	牛乳	牛乳				乳					
	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					
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)						
16 (水)	ご飯		米				635	25.9	○	635	23.3
	牛乳	牛乳				乳					
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	干し椎茸 人参 たら 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	小麦					
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ほうれん草 キャベツ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦					

### 今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」

## 作ってみよう★給食メニュー ～湯煎～

湯煎は、お湯を使って、食材に間接的に火を通す方法です。鍋にお湯を沸かし、食材を入れたボールや保存袋を浮かべます。バターやチョコレートなどを焦がさず、なめらかに溶かすことができます。

### 「スイートポテトケーキ」(23日実施)

<材料>	<4人分>	<切り方>
さつまいも	80g	皮をむき1cm角切り
水	大さじ2	
牛乳	80cc	
砂糖	大さじ2	
バター	10g	
ホットケーキミックス粉	40g	
いりごま	小さじ1	
紙カップ	4個	



#### <作り方>

- ①バターを湯煎して溶かす。
- ②耐熱容器にさつまいもと大さじ2の水を入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約5分加熱する。やわらかくなったら熱いうちにフォークでつぶす。
- ③ボールにさつまいも、バター、砂糖を入れ泡立て器で混ぜる。
- ④牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤ホットケーキミックス粉を加えてよく混ぜる。
- ⑥紙カップに⑤の生地を入れ、いりごまをのせる。
- ⑦予熱した180℃のオーブンで約20分焼く。

10月の平均摂取量		652	26.0
学校給食	エネルギー	650kcal	16.0%
摂取基準	たんぱく質 摂取エネルギー	13~20%	

<参考> DELISH KITCHEN ホームページ



○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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会