

# 家庭数

## 令和6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 (金)	ご飯		米			675	27.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	さつま揚げとこんにやくの煮物	さつま揚げ 鶏肉	米油 砂糖	人参 こんにやく いんげん 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油			
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 人参 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒			
5 (火)	きつねうどん	地粉うどん	地粉うどん		小麦	736	22.8	
	油揚げ 鶏肉	油揚げ 鶏肉	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) 日本酒 醤油 塩			
	牛乳	牛乳			乳			
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油			
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
6 (水)	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根	日本酒 醤油	640	26.6	
	マーボーしらたき	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	こんにやく 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			
	小松菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	じゃが芋	小松菜	だし(かつお さば いわし)			
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆	スープストック 塩 胡椒			
8 (金)	ポークカレー	ご飯	米			682	23.3	
	ライス	豚肉 白いんげん豆	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 中濃ソース デミグラスソース スープストック ワイン チキンブイヨン 塩 胡椒			
	牛乳	牛乳			乳			
	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 とうもろこし 人参 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒			
	菊花みかん			みかん				
11 (月)	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし	613	25.5	
	すいとん汁	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) 醤油 塩			
	しゃくし菜ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま	しゃくし菜漬け	塩 醤油			
	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			
13 (水)	ご飯		米			645	28.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏の唐揚げ北本ねぎソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ	日本酒 りんご酢 醤油			
	ツナとしらたきのカレー炒め	まぐろ油揚げ	米油	こんにやく 人参 いんげん にんにく	カレー粉 スープストック 醤油			
	呉汁	大豆 油揚げ みそ		人参 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
15 (金)	肉丼	ご飯	米			663	26.7	
	肉丼(具)	豚肉	砂糖 米油	玉ねぎ こんにやく 生姜 グリンピース 干し椎茸	醤油 日本酒			
	牛乳	牛乳			乳			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	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			
	ご飯		米					
18 (月)	牛乳	牛乳			乳	692	23.3	
	鶏肉とさつま芋の旨煮	鶏肉	さつま芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん	醤油 日本酒			
	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 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き		春巻き 菜種油					
19 (火)	牛乳	牛乳			乳	692	21.2	
	春巻き		春巻き 菜種油					
	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					
	ご飯		米					

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」



11月は、「食育月間&彩の国ふるさと学校給食月間」です。

20 (水)	ふきよせご飯	鶏肉 油揚げ	米 さつま芋 菜種油 砂糖 米油	生姜 干し椎茸 人参	だし(かつお さば いわし) みりん 醤油 塩 日本酒	小麦	596	22.4
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 日本酒 塩	小麦		
21 (木)	白菜のみそ汁	わかめ みそ	じゃが芋	白菜 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦	656	22.2
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	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 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 枝豆 トマト	ケチャップ スープストック 中濃ソース	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		
22 (金)	北本野菜の カレーライス	豚肉	米 さつま芋 米油 小麦粉	玉ねぎ 人参 大根 にんにく 生姜 トマト	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 カレー粉 中濃ソース ワイン 塩 スープストック チキンブイヨン	小麦	700	20.2
	牛乳	牛乳				乳		
	白菜とベーコンのスープ	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	小麦		
25 (月)	牛乳	牛乳				乳	664	26.8
	さばの塩焼き	さば			塩	小麦		
	糸こんにゃくの金平	豚肉	ごま油 砂糖	こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
	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)	小麦		
	スパイシービーンズピラフ	ベーコン ひよこ豆	米 米油	切り干し大根 マッシュルーム とうもろこし 人参	スープストック 塩 カレー粉 醤油	小麦		
26 (火)	牛乳	牛乳				乳	633	25.0
	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー 枝豆		小麦		
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	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	小麦 乳		
27 (水)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ	醤油 日本酒 トウバンジャン 中華だし 胡椒	小麦	616	25.0
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 もやし キャベツ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
28 (木)	セルフ	コッペパン	コッペパン			小麦 乳	606	27.7
	チリコンカン	豚肉 金時豆 ひよこ豆	米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース 胡椒 カレー粉 唐辛子	小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参		乳		
	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			小麦		
	キャベツとコーンのスープ	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		
29 (金)	れんこんの 焼肉丼	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	れんこん こんにやく いんげん にんにく	テンメンジャン コチュジャン 醤油 胡椒 日本酒 トウバンジャン 中華だし	小麦	632	25.1
	牛乳	牛乳				乳		
	白菜スープ	豚肉	春雨 米油	白菜 人参 ねぎ	中華だし 醤油 日本酒 塩 胡椒	小麦		

### 作ってみよう★給食メニュー～揚げる～

高温の油(150~200℃程度)の中で、油の対流熱により食品を短時間で加熱する調理法です。①高温調理により、加熱時間を短縮することができる ②食材が吸収する油の量が多いためエネルギーを摂取できる ③香ばしい風味がつき食味がよくなる等の特徴があります。

#### 「鶏のから揚げ北本ねぎソース」(13日実施)

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>	<作り方>
鶏もも肉	8切(1人2個)	30g程度の切り身にする	から揚げ
日本酒	大さじ1	肉に下味をつける	① 肉に日本酒で下味をつけておく。
片栗粉	適量		② ①に片栗粉をまんべんなくつけて、油で揚げる。
揚げ油	適量		油温目安: 170℃以上
ごま油	小さじ1		ソース
ねぎ	1/4本	粗みじん切り	① ごま油を熱し、ねぎを炒める。
醤油	大さじ1		② ねぎがしんなりしたら、醤油、砂糖、水を加えて煮る。
りんご酢	大さじ1		③ 仕上げにりんご酢とごまを加える。
砂糖	小さじ2		④ から揚げにかけて、できあがり。
水	小さじ2		
ごま	小さじ1	煎っておく	



<衣による揚げ温度の目安>  
加熱した油に衣を落とすと、おおよその油の温度を判断することができます。  
150℃ 衣が沈む。なかなか浮いてこない。  
150~160℃ 衣は一度底に沈み、ゆっくり浮いてくる。  
170~180℃ 衣は途中まで沈み、すぐに浮いてくる。  
190℃以上 衣を落とすとそのまま油面に浮く。



参考: 応用自在な調理の基礎 日本料理編(家政教育社) 基礎から学ぶ日本料理(HP)

○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