

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			
19 (水)	ガーリックピラフ	豚肉	米 パター 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦 乳	834	26.8
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット②	チキンナゲット				小麦		
	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく 人参 トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦		
	ココアムース		ココアムース			乳 卵		
20 (木)	子供パン		子供パン			小麦 乳	780	30.6
	牛乳	牛乳				乳		
	夏野菜とソーセージの煮物	ソーセージ 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 なす ピーマン ズッキーニ 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	小麦		
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 パター 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
21 (金)	ご飯		米				863	32.2
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま 米ぬか油	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦		
	豆腐の味噌汁	わかめ 豆腐 油揚げ 味噌		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
24 (月)	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン 絹さや 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース 日本酒 中華だし 醤油	小麦	823	30.0
	牛乳	牛乳				乳		
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	牛乳プリン	牛乳プリン				乳		
	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳		
25 (火)	牛乳	牛乳				乳	844	37.0
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース スープストック 胡椒 ワイン	小麦		
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	小麦粉 パター 米ぬか油	人参 玉ねぎ 青梗菜	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	梨			梨				
26 (水)	子狐ご飯	鶏肉 油揚げ 豆腐 鰹節	米 大麦 砂糖 米ぬか油	人参 絹さや	日本酒 塩 醤油	小麦	832	37.8
	牛乳	牛乳				乳		
	鰻フライ	鰻フライ	菜種油			小麦		
	ひじきの煮物	鶏肉 ひじき さつま揚げ	砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ いんげん	だし(鰹 鯖 鰯)			
27 (木)	コーン味噌ラーメン	豚肉 なたね味噌	ごま油 米ぬか油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦	885	29.4
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き なたね油			小麦		
	フロッキーサラダ			キャベツ フロッキー 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		
28 (金)	海軍カレーライス	豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ウスターソース ワイン ケチャップ スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	810	29.9
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜スープ	豚肉	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	冷凍みかん			みかん				
31 (月)	ご飯		米				799	31.0
	牛乳	牛乳				乳		
	和風肉団子②	和風肉団子				小麦		
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 鰹節	砂糖 米ぬか油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油	小麦		
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう こんにゃく ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒			

8月の平均摂取量		830	31.6 15%
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		



規則正しい生活を心がけ、  
夏バテを予防しましょう。



元気の  
ひけつ!

今日の北本産野菜の使用予定 「梨・なす」を使用する予定です。

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

季節のたより ~ 処暑 ~



「処暑」とは二十四節気のひとつで、毎年8月23日頃です。「処」とはおさめるという意味で、暑さが終わるといふ意味があります。日中はまだまだ蒸し暑いものの、朝夕の風が心地よく秋らしさを感じられます。また、これから旬をむかえる食材が出始める時期でもあります。季節の移り変わりは体調をくずしやすいといわれていますが、しっかりと栄養をとって、残暑を乗り切りましょう。

<参考> HP 日本の行事・暦

これから旬をむかえる食材



暑い夏を乗り切る! スタミナアップ給食レシピ

ガーリックピラフ (19日実施)



<材料(4人分)>

- 米 2合
- 豚ばら肉 100g
- にんにく 1かけ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 日本酒 小さじ1
- 人参 中1/4本
- 玉ねぎ 中1/4個
- バター 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 醤油 小さじ1
- スープストック 小さじ1
- 油 小さじ1

<切り方・処理>

- 洗しておく
- 小間切り
- みじん切り
- 下味
- 粗みじん切り
- 粗みじん切り

<作り方>

- 鍋に油を熱し、肉を炒める。
- 人参、玉ねぎを炒める。
- 調味料、バターを加えて炒める。
- 炊飯器に米を入れ、2合の目盛りに合わせて水を入れ、具をのせて炊く。



にんにくの成分「アリシン」で、  
スタミナアップ!!



豚肉と南瓜のカレー炒め (21日実施)



<材料(4人分)>

- かぼちゃ 1/4個
- じゃが芋 中1個
- 揚げ油 適量
- 豚もも肉 150g
- エリンギ 1本
- 玉ねぎ 1/2個
- さやいんげん 6本程度
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 日本酒 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 油 小さじ1
- いりごま 小さじ1

<切り方・処理>

- 2cm角
- 2cm角
- 小間切り
- 短冊切り
- くし形切り
- 1.5cm

<作り方>

- かぼちゃ、じゃが芋は素揚げする。
- 鍋に油を熱し、肉を炒める。
- 玉ねぎ、エリンギを炒める。
- カレー粉を入れて軽く炒めたら、ほかの調味料も入れる。
- いんげん、ごまを加えて炒め、揚げたかぼちゃ、じゃが芋を加える。



これから旬の食材を使ったメニューです。カレー粉などのスパイスは、代謝を高める、食欲を増進させる、疲労を回復する等の働きがあります。

