



# 令和6年 10月分献立表

(給食実施回数 21回)

北本市教育委員会  
北本市立西中学校

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 (火)	黒パン	黒パン				794	32.9	
	牛乳	牛乳			小麦 乳			
	ラザニア	豚肉 おから 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 大豆	米油 バター 小麦粉 しゅうまいの皮	玉ねぎ 人参 にんにく	ケチャップ 中濃ソース ワイン スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
	フラワーサラダ			カリフラワー ブロッコリー とうもろこし				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
2 (水)	豆腐のそぼろ丼(具)	鶏肉 豆腐 大豆	米			817	34.2	
	牛乳	牛乳			小麦 乳			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん	みりん 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
	利休汁	油揚げ 味噌	ごま油 ごま	大根 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油			小麦
	豆もやしご飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	大豆もやし ねぎ にんにく	豆板醤 醤油			小麦
3 (木)	牛乳	牛乳			乳	797	36.3	
	鶏のから揚げ②	鶏肉 おから	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	胡椒 日本酒 醤油			小麦
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	片栗粉 じゃが芋 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			卵
	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐 大豆	米 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく	スープストック ケチャップ カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒 ワイン			小麦
	牛乳	牛乳						乳
4 (金)	豆のポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	米油 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	乳	865	34.5
	バターロール	バターロール				小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンのこんがり焼き	鶏肉 チーズ	マヨネーズ コーンフレーク パン粉		胡椒	小麦 乳		
	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
8 (火)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				872	37.3
	トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油 マカロニ	玉ねぎ トマト パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	ソース焼きそば	豚肉 なたと青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒 ウスターソース	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
9 (水)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒	小麦 卵	832	34.2
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 大豆 鰹節	じゃが芋 砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 生姜 干し椎茸	醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯)			
10 (木)	お米のプラマンジェ	豆乳	米粉 砂糖	白菜キムチ ブルーベリー レモン			834	28.8
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	味噌キムチ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯)			
	揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖					
11 (金)	鶏肉ときのこのガリパタ炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 米油 バター	人参 玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ にんにく 生姜	醤油 塩 胡椒 オイスターソース 日本酒	小麦 乳	776	35.4
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げごぼろの甘辛煮	豚肉 おから 鰹節	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ごぼう 人参 枝豆 こんにやく 筍	みりん 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
15 (火)	肉うどん	豚肉 油揚げ	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 塩 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	840	31.2
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げごぼろの甘辛煮	豚肉 おから 鰹節	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ごぼう 人参 枝豆 こんにやく 筍	みりん 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	人参 大根 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	肉うどん	豚肉 油揚げ	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 塩 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
16 (水)	牛乳	牛乳				乳	868	32.0
	味噌ポテト	おから 味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦		
	豆まめサラダ	大豆		キャベツ 枝豆 とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					
	ワインチャップライス	ウインナー	米 バター 米油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン ケチャップ	乳		
17 (木)	牛乳	牛乳				乳	847	31.0
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ	キャベツ 人参 枝豆		小麦		
	コンクリーミドレッシング		コンクリーミドレッシング					
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	ご飯		米					
18 (金)	牛乳	牛乳				乳	782	30.6
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	醤油 みりん 日本酒	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ 人参 もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		

21 (月)	親子丼	鶏肉 卵 厚揚げ 牛乳	米 小麦	米油 砂糖 麩	人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵 乳		
	牛乳	牛乳					乳		
	わかめの味噌汁	わかめ 豆腐 油揚げ 味噌			ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	スイートポテトケーキ	白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	さつまいも ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま				小麦 乳		
22 (火)	子供パン			子供パン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳					乳		
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ 人参	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦			
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆					
23 (水)	ごまドレッシング			ごまドレッシング					
	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつまいも 米油 バター 小麦粉	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
	根菜ピラフ	鶏肉	米 米油 バター	れんこん 人参 ごぼう マッシュルーム 枝豆	スープストック 醤油 みりん 胡椒	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
24 (木)	コロケ			コロケ 菜種油			小麦		
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ 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					
	ご飯		米						
25 (金)	牛乳	牛乳				乳	797	26.0	
	鯖の竜田揚げ	鯖 竜田揚げ		菜種油					
	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	ケチャップ カレー粉 醤油 スープストック	小麦			
	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 豆板醤 中華だし				
28 (月)	麦ご飯		米 小麦				830	31.9	
	きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム 白いんげん豆	米油 砂糖 バター	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト	ハヤシルウ ウスターソース 胡椒 ワイン 塩	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油 じゃが芋	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 (火)	ジョア	ジョア				乳	904	33.1	
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油 片栗粉 砂糖 米油	人参 筍 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 ピーマン	りんご酢 醤油 塩	小麦			
30 (水)	春雨スープ	豚肉	米油 春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	770	31.0	
	揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖						
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ	スープストック 塩 胡椒 ワイン ケチャップ ウスターソース	小麦 乳			
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
31 (木)	ご飯		米				822	29.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	秋刀魚の塩焼き	秋刀魚							
	大根おろし			大根					
10 (月)	だし醤油					醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	830	31.9
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう こんにやく ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒				
	彩り野菜の中華あんかけ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 ピーマン 枝豆 生姜 にんにく 干し椎茸	中華だし 醤油 オイスターソース 豆板醤 日本酒	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
11 (金)	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦	830	31.9	
	ハンブキンパバロア		ハンブキンパバロア						
	10月の平均摂取量	830	31.9						
	学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	830kcal	15.4%					

今月の北本産野菜の使用予定 「さつまいも・ねぎ・人参・大根・キャベツ」

## 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。

<参考> DELISH KITCHEN ホームページ

### 「スイートポテトケーキ」(21日実施)

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
さつまいも	80g	皮をむき1cm角切り	①バターを湯煎して溶かす。
水	大さじ2		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。
牛乳	80cc		やわらかくなったら熱いうちにフォークでつぶす。
砂糖	大さじ2		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。
バター	10g		④牛乳を加え、よく混ぜる。
ホットケーキミックス粉	40g		⑤ホットケーキミックス粉を加えよく混ぜる。
いりごま	小さじ1		⑥紙カップに⑤の生地を入れ、いりごまをのせる。
紙カップ	4個		⑦予熱した180℃のオーブンで約20分焼く。

献立担当 北本市学校栄養士会

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