



# 令和3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			
4 (月)	ご飯		米			854	28.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	酢豚	豚肉 おから	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米ぬか油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍 グリンピース	日本酒 醤油 りんご酢 ケチャップ			小麦
5 (火)	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 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	824	40.7	
	ブルーベリービスキュイトースト	牛乳 脱脂粉乳	食パン ホットケーキミックス粉 砂糖 マーガリン	ブルーベリー				小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
6 (水)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	バター マカロニ	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく ブロッコリー	スープストック 胡椒 ワイン ケチャップ	885	28.4	
	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 米ぬか油 バター	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
7 (木)	ガーリックピラフ	豚肉	米 大麦 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく いんげん	日本酒 塩 胡椒 醤油 スープストック	829	37.3	
	牛乳	牛乳						乳
	揚げシューマイ②	豚肉	菜種油					小麦
8 (金)	豆腐の そぼろ丼	鶏肉 大豆 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜	和風だし 日本酒 醤油 みりん	788	30.2	
	牛乳	牛乳						乳
	だまこ汁	鶏肉 油揚げ	だまこちり 米ぬか油	人参 ごぼう 舞茸 しめじ ねぎ りんご	だし(鰹 鯖 昆布) 塩 醤油			小麦
11 (月)	ご飯		米			790	31.7	
	牛乳	牛乳						乳
	鯖の香味焼き	鯖 味噌漬						小麦
12 (火)	子供パン		子供パン			858	34.4	
	ハンバーグの デミグラスソースがけ	ハンバーグ	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン			小麦
	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし				
13 (水)	きのこコストロガノフ	豚肉 生クリーム 白花生 白いんげん豆	米 大麦 米ぬか油 砂糖	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 塩 胡椒 ワイン	850	26.2	
	牛乳	牛乳						乳
	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
14 (木)	肉味噌うどん		地粉うどん			862	26.8	
	牛乳	牛乳						乳
	大学芋		さつまいも 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油			小麦
15 (金)	豆もやしご飯	豚肉	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま	もやし ねぎ にんにく	豆板醤 醤油	839	31.2	
	牛乳	牛乳						乳
	揚げ餃子②	豚肉 豆腐 あさり 卵 味噌	菜種油					小麦
18 (月)	ご飯		米			791	28.3	
	牛乳	牛乳						乳
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 味噌	里芋 菜種油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油			小麦
19 (火)	枝豆チャーハン	大豆 油揚げ 味噌	米 大麦 ごま油	人参 しめじ ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖)	855	25.9	
	牛乳	牛乳						乳
	春巻き	鶏肉 桜えび	春巻き 菜種油	玉ねぎ 人参 枝豆 干し椎茸 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤			小麦 卵

20 (水)	ご飯		米			797	29.8	
	牛乳	牛乳						乳
	かれのい童田揚げ	豚肉 さつま揚げ 鰹節	米ぬか油 砂糖					小麦
21 (木)	長崎ちゃんぽん	中華種 ちゃんぽん				795	28.5	
	牛乳	牛乳						乳
	こんにやくサラダ							小麦
22 (金)	和風肉団子②	鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖			777	31.3	
	牛乳	牛乳						乳
	切干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	切干し大根 人参 こんにやく	日本酒 醤油			小麦
25 (月)	秋刀魚の塩焼き	秋刀魚				871	36.3	
	牛乳	牛乳						乳
	大根おろし			大根				小麦
26 (火)	厚焼き玉子	厚焼き玉子				820	28.2	
	牛乳	牛乳						乳
	糸ごんの金平	豚肉	砂糖 ごま油 ごま	こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油 唐辛子			小麦
27 (水)	揚げごぼうの甘辛煮	豚肉 おから	片栗粉 菜種油 米ぬか油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 こんにやく いんげん 筍 干し椎茸	醤油 みりん	819	27.4	
	牛乳	牛乳						乳
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米ぬか油	人参 ごぼう 小松菜 こんにやく ねぎ	だし(鰹 鯖) 日本酒 醤油 みりん			小麦
28 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト				793	33.0	
	バターロール		バターロール					小麦 乳
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	マカロニ 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン			小麦
29 (金)	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 白花生 白いんげん豆 チーズ	米 大麦			896	34.7	
	牛乳	牛乳						乳
	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦

10月の平均摂取量		830	30.9 14.9%
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%	



## 給食で世界旅行

### ~ ベトナム ~



赤に黄色い星  
ベトナムの国旗

お米を主食とするベトナムは、チャーハンやおこわのような米料理のメニューも豊富です。ベトナムで食べられているお米は、ほとんどがインディカ米で細長くパラツとしているのが特徴です。また、米粉の加工品である麺やライスペーパーなどの穀物に野菜を添えるのが主流です。

#### フォー(米粉麺)

麺に牛肉や鶏肉をのせ、スープをかけて食べるのが一般的です。香草やレモンをトッピングして食べます。早朝から開いている店や屋台が多くあり、朝食としてよく食べられます。

#### ゴイ・クン(生春巻き)

海老や豚肉、生野菜、香草などをライスペーパーで巻いたものです。甘い甘酢ソース(スイートチリソース)をつけて食べます。揚げ春巻きもあります。

#### バインセオ

ベトナム風クレープと言われる南部の家庭料理です。米粉とココナッツミルクを合わせて焼いた生地、豚肉や野菜をはさんだ料理です。

ベトナム料理

19日(火)は「食育の日」献立 **ベトナム料理**【フォーのスープ】を提供します。

世界の料理を学ぼう!!



<参考文献>  
HP にほんご日和  
HP ベトナム観光ガイド

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」

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