



令和6年11月分献立表

(給食実施回数 18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 (金)	ご飯		米			825	35.3		
	牛乳	牛乳			乳				
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油			小麦	
	マーボー白滝	豚肉 大豆 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	こんにやく 人参 生姜 ねぎ 木くらげ にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 塩 胡椒 中華だし			小麦	
5 (火)	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉 豆腐	米油	キャベツ エリンギ ねぎ にら にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒	868	32.4		
	ライスボール		ライスボール		小麦 乳				
	牛乳	牛乳			乳				
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ プロッコリー	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳	
6 (水)	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	799	36.7		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
	醤油ラーメン	中華麺 醤油ラーメン(汁)	豚肉 なた	ごま油 米油	ねぎ 人参 キャベツ 生姜 にんにく めんま 木くらげ もやし			中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦
	牛乳	牛乳			乳				
7 (木)	鶏つくねとえのきのしゅうまい	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 醤油 胡椒 日本酒	820	34.0		
	プロッコリーサラダ	じゃが芋		とうもろこし プロッコリー					
	ごまドレッシング		ごまドレッシング						
	豆腐のそぼろ丼	豆腐	米						

開校記念日



8 (金)	豆腐のそぼろ丼	豆腐	米			820	34.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	ツナじゃが	鯖油漬 ひじき	じゃが芋 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん	和風だし 塩 醤油 みりん 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
	大根の味噌汁	油揚げ 味噌 わかめ		大根 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
11 (月)	ご飯		米			814	29.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	人参 こんにやく いんげん	醤油 日本酒			小麦
12 (火)	ツイストパン		ツイストパン			791	41.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ プロッコリー にんにく トマト しめじ	スープストック ワイン 胡椒 ケチャップ			小麦 乳
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 白菜 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦 乳

13 (水)	きつねうどん	地粉うどん うどん(汁)	油揚げ 鶏肉	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	840	31.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	大学芋		さつまい 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油			小麦
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆				

15 (金)	肉井	肉井(具)	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース こんにやく 生姜	875	35.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ にら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油			小麦 卵
	アップルチョコマフィン	牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 チョコチップ バター	りんご				小麦 乳

18 (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 チンゲン菜 にんにく	日本酒 豆板醤 中華だし 醤油	811	31.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	すいとん汁	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉 米油	人参 白菜 ねぎ 小松菜 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 塩			小麦 乳
	黒パン		黒パン					

19 (火)	牛乳	牛乳			乳	883	32.2	
	里芋のミートソース煮	豚肉 大豆	里芋 菜種油 米油 砂糖	蓮根 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 枝豆 トマト	ケチャップ スープストック ウスターソース 醤油 塩			小麦
	きのこのクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 椎茸 にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
	黒パン		黒パン					

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 さつまい」

11月は、「食育月間&彩の国
ふるさと学校給食月間」です。



20 (水)	ご飯		米			813	37.2		
	牛乳	牛乳			乳				
	鶏のから揚げ北本ねぎソース	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	ねぎ	日本酒 りんご酢 醤油			小麦	
	切り干し大根のカレー炒め	豚肉	米油	人参 いんげん 切り干し大根	カレー粉 スープストック 醤油 ケチャップ だし(鰹 鯖 鰯)			小麦	
21 (木)	呉汁	大豆 油揚げ 味噌		人参 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 和風だし	821	26.2		
	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	塩 醤油			小麦	
	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 中濃ソース			小麦	
22 (金)	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖 米油	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩 和風だし だし(鰹 鯖 鰯)	842	32.1		
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)			乳	
	みかん			みかん					
	北本野菜の カレーライス	北本野菜の カレー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 大麦 さつまい 里芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 生姜 にんにく			カレー粉 デミグラスソース ワイン 中濃ソース スープストック 塩 胡椒 ケチャップ	小麦 乳
25 (月)	牛乳	牛乳			乳	882	28.2		
	野菜スープ	豚肉	米油	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	
	ヨーグルト	ヨーグルト						乳	
	ご飯		米						
26 (火)	牛乳	牛乳			乳	836	33.3		
	鶏肉とさつまいのうま煮	鶏肉 おから	さつまい 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸	醤油 日本酒 和風だし 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 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)			小麦 乳	
	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 菜種油 砂糖					小麦 乳	
27 (水)	牛乳	牛乳			乳	768	36.8		
	ツナサラダ	鯖油漬		人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし				小麦	
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング						
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳	
28 (木)	わかめご飯	わかめ	米		塩	857	34.0		
	牛乳	牛乳			乳				
	カレイの竜田揚げ	カレイ竜田揚げ	菜種油					小麦	
	さつま揚げとこんにやくの煮物	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	人参 こんにやく いんげん	醤油 みりん 日本酒 和風だし だし(鰹 鯖 鰯)			小麦	
29 (金)	いもっこ汁	鶏肉 味噌 豆腐	里芋 米油	人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	802	31.6		
	吹き寄せご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 大麦 さつまい 菜種油 米油 砂糖	人参 しめじ	みりん 醤油 日本酒 和風だし だし(鰹 鯖 鰯)			小麦	
	牛乳	牛乳			乳				
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油 片栗粉 麩	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 醤油 塩 和風だし だし(鰹 鯖 鰯)			小麦	
20日実施)	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	ごぼう ねぎ こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒	830	33.3 16.0%		
	豆乳プリンタルト		豆乳プリンタルト						
	ハヤシライス	麦ご飯 ハヤシ	豚肉 チーズ	米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース トマト			ハヤシルウ ケチャップ 胡椒 デミグラスソース スープストック	小麦 乳
	牛乳	牛乳			乳				
白菜スープ	ウインナー	米油	白菜 玉ねぎ 人参 えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	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香ばしい風味が付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」(20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	



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)

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