



令和6年 12月分献立表

(給食実施回数 14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			
2 (月)	ご飯	米						
	牛乳	牛乳			乳			
	酢豚	豚肉 おから	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢	小麦	837	36.7
3 (火)	フォアのスープ	鶏肉 桜えび	鶏肉 桜えび	人参 青梗菜 もやし にら	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤	小麦 えび		
	バターロール	バターロール				小麦 乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト	スープストック ケチャップ ワイン 塩 胡椒 ウスターソース		885	38.0
4 (水)	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ねぎ ほうれん草 しめじ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	鶏南蛮うどん	鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ホキフライ	ホキフライ	菜種油			小麦		
5 (木)	小松菜のお浸し	小松菜		小松菜 キャベツ えのき茸				
	大根めし	ちりめんじゃこ	米 米油 ごま	大根 大根葉	日本酒 塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
6 (金)	カルーライス	豚肉 チーズ	米 小麦粉 米油	かぶ 蓮根 白菜 人参 生姜 にんにく	スープストック ウスターソース 塩 胡椒 デミグラスソース カレー粉 日本酒 醤油	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	とうもろこしの卵スープ	ベーコン 卵 豆腐	片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒	卵		
9 (月)	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆 おから	片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 ねぎ エリンギ 生姜 枝豆	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦	794	37.7
10 (火)	ライスポール	ライスポール				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		塩 胡椒	小麦 乳		
11 (水)	揚げシューマイ	ポークシューマイ	菜種油			小麦		
	ごぼサラダ	ベーコン	米油	ごぼう 人参 とうもろこし	胡椒			
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
12 (木)	子ぎつねご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 小麦粉 米油 砂糖	人参 枝豆	日本酒 塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜コロッケ		野菜コロッケ 菜種油			小麦		
13 (金)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 筍 にら にんにく	日本酒 豆板醤 甜麺醤 塩 醤油 スープストック	小麦	807	33.7
	牛乳	牛乳				乳		
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ 豆腐	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
16 (月)	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
17 (火)	コロッケマンボウ	豚肉 大豆 味噌	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	大根 人参 ねぎ 筍 生姜 にんにく いんげん	中華だし 豆板醤 甜麺醤 醤油 日本酒	小麦	817	23.2
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	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		

17 (火)	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉			キャベツ 人参 ケール とうもろこし		845	33.8
18 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	南瓜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 白いんげん豆	小麦粉 米油 菜種油 バター	南瓜 玉ねぎ ブロッコリー しめじ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	蓮根の焼肉丼	焼肉丼(具)	米 小麦					
19 (木)	牛乳	牛乳				乳		
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	蓮根 人参 こんにゃく ピーマン にんにく	日本酒 醤油 胡椒 中華だし コチュジャン	小麦	818	32.5
	ミートライス	豚肉	米 小麦 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油 デミグラスソース	小麦		
20 (金)	牛乳	牛乳				乳		
	フライドチキン	鶏肉 おから	小麦粉 片栗粉 菜種油	にんにく 玉ねぎ		小麦		
	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし				
21 (土)	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					
	コンソメスープ	ベーコン	米油	人参 玉ねぎ キャベツ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	豆乳いちごプリン		豆乳いちごプリン					

12月の平均摂取量		832	34.7
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%		16.7%

作ってみよう★給食メニュー

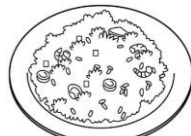
～炊込みご飯～

炊き込みご飯は、米と一緒に肉や野菜などの具材と一緒に炊く調理方法で、具材の味や栄養を全て米に吸収させることができるという利点があります。

具材や味付けの組み合わせにより、様々なバリエーションを楽しむことができます。

大根めし 5日実施

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>	<作り方>
米	2合		※米は研いで水気をきっておく。
水	2合分		
大根	5cm程度	千切り	①フライパンに油を熱し、大根を炒める。
ちりめんじゃこ	20g	油抜き・短冊切り	②油揚げ、ちりめんじゃこを加え、炒める。
油揚げ	1/2枚		③炊飯器の釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
ごま	小さじ1	★	④★の調味料とごまを入れ、②の具材を乗せて炊く。
油	大さじ1		
日本酒	大さじ1		
醤油	小さじ2		炊いている間に大根葉炒めを作る。
塩	小さじ1/3		⑤フライパンに油を熱し、大根葉を炒める。
			⑥醤油、塩で味付けする。
			⑦炊きあがったご飯に大根葉炒めを混ぜる。



大根の葉はカルシウムが豊富に含まれています。丸ごとの大根が手に入ったら、ぜひ葉も調理していただきましょう。

ミートライス 19日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
米	2合		※米は研いで水気をきっておく。
水	2合分		
豚ひき肉	100g	粗みじん	①フライパンに油を熱し、生姜、にんにくを炒める。
玉ねぎ	1/2個		②香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
人参	1/3本		③ひき肉がぼろぼろになったら人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、炒める。
ピーマン	1個	粗みじん	④塩胡椒をふる。
生姜	1かけ		⑤炊飯器の釜に米と★の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
にんにく	1片	みじん切り	⑥炒めた具を乗せて炊く。
塩・胡椒	少々		⑦炊きあがったらよく混ぜる。
ケチャップ	大さじ4	★	
コンソメ	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
白ワイン	小さじ1		
醤油	小さじ1		
油			

ミートソースを炊きこんだようなご飯です。給食では、鶏肉、サラダ、スープと組み合わせ、クリスマスカラーを意識しました。

今月の北本産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

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