

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			
6 (木)	豆腐ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 豆腐 わかめ	中華麺 ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜	豆板醤 塩 胡椒 醤油 だし(昆布 鰹 鰯)	815	35.8
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏つくねとえのき茸のしゅうまい こんにやくサラダ	鶏肉 豆腐	砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまい皮	えのき茸 玉ねぎ 生姜	キャベツ ほうれん草 こんにやく 人参	中華だし 醤油 胡椒 日本酒		
7 (金)	中華ドレッシング		中華ドレッシング				865	31.3
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け						
	切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ いら んにく	日本酒 塩 醤油 中華だし 豆板醤	小麦		
10 (月)	若竹汁	鶏肉 わかめ 豆腐	米ぬか油	筍 ねぎ	だし(鰹 鰯 鰺) 塩 日本酒 醤油	小麦	831	34.0
	お米のムース		お米のムース			乳 卵		
	ご飯		米			乳		
11 (火)	牛乳	牛乳				乳	834	34.5
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦		
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 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				
	バターロール		バターロール			小麦 乳		
12 (水)	牛乳	牛乳				乳	845	33.9
	鰹フライ	鰹フライ	菜種油			小麦		
	小松菜の ごま和え	野菜 ごまだれ		小松菜 もやし 人参		小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鰯 鰺)	小麦		
13 (木)	カレー南蛮	地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 なた	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	カレー粉 醤油 日本酒 みりん 塩 だし(鰹 鰯 鰺)	815	30.7
	牛乳	牛乳				乳		
	白花生のコロッケ	白花生コロッケ	菜種油			小麦 乳		
	トマト			トマト				
	カリカリ小魚	大豆 かたくちいわし						
14 (金)	彩り野菜の 中華あんかけご飯	麦ご飯 中華あん	豚肉 大豆	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン 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	830	27.8
	牛乳	牛乳				乳		
	わかめスープ	わかめ 魚団子	ごま ごま油	ねぎ えのき茸 ほうれん草	中華だし だし(鰹 鰯 鰺) 塩 醤油 胡椒	小麦		
17 (月)	狭山茶蒸しパン	小豆 白花生 白いんげん豆 牛乳 生クリーム		蒸しパンミックス粉 砂糖	抹茶		826	26.5
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦		
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ いら 白菜キムチ	だし(鰹 鰯 鰺)			
18 (火)	黒パン		黒パン			小麦 乳	810	32.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ラザニア	豚肉 おから 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 大豆	米ぬか油 小麦粉 バター しゅうまい皮	玉ねぎ 人参 にんにく	胡椒 スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩	小麦 乳		
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆		小麦		
19 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング				890	29.8
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	コーンピラフ	ウインナー	米 バター 米ぬか油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦 乳		
20 (木)	牛乳	牛乳				乳	830	32.0
	チキンピカタ	チキンピカタ				小麦 卵		
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	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			
	ティラミス	ティラミス				小麦 乳 卵		
	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース ウスターソース 胡椒	小麦		

21 (金)	北本トマト カレーライス	トマトライス トマトカレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 大麦 米ぬか油 米ぬか油	トマト 人参 玉ねぎ トマト にんにく 生姜 枝豆	カレー粉 ウスターソース ワイン スープストック ガラムマサラ 塩 胡椒	乳	833	30.6
	牛乳	牛乳					乳		
	フラワーサラダ					カリフラワー キャベツ とうもろこし プロッコリー			
	和風ドレッシング								
	ロシアスープ		豚肉			和風ドレッシング じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦

# 体育祭振替休業日

25 (火)	枝豆チャーハン		ハム なた	米 ごま油	玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦	843	34.8
	牛乳	牛乳					乳		
	もやしのサラダ					もやし ほうれん草 人参			
	中華ドレッシング								
	豆腐の五目スープ		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ いら	だし(鰹 鰯 鰺) 醤油 塩 胡椒	小麦 卵	831	37.4
	卵の花チーズ蒸しパン		おから チーズ 脱脂粉乳 卵 生クリーム	片栗粉 米ぬか油			小麦 乳 卵		
	ご飯		米				乳		
26 (水)	牛乳	牛乳					乳	831	37.4
	鯉の新玉ソースかけ	鯉	片栗粉 菜種油 砂糖	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢	小麦			
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖 米ぬか油	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦			
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 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 鰯 鰺)	乳			
27 (木)	トマトスパゲッティ		ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム バセリ	唐辛子 ケチャップ ワイン 胡椒 ウスターソース スープストック 塩	小麦	756	28.7
	牛乳	牛乳				乳			
	ツナサラダ		鰹油漬			キャベツ とうもろこし			
	コーンクリームドレッシング								
28 (金)	クラムチャウダー		ベーコン あさり 脱脂粉乳 牛乳 白花生 白いんげん豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	815	36.2
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏の照り焼き	鶏肉	ごま油	にんにく	日本酒 みりん 唐辛子 醤油	小麦			
31 (月)	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	836	33.5
	キャベツの味噌汁		豆腐 味噌	じゃが芋	キャベツ 小松菜	だし(鰹 鰯 鰺)			
	ヨーグルト		ヨーグルト				乳		
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			

## 給食で世界旅行

### ～イタリア～



イタリアの国旗

イタリアの首都【ローマ】

長靴の形に例えられ、南北に細長いイタリアは、海や山があり、変化に富んだ地形をしています。フランスに次ぐEUの農業大国で主な農産物は、小麦、トマト、オリーブ、生乳、豚肉です。「イタリアン」は日本人にも馴染み深い料理ですが、日本で食べられているイタリア料理は「南イタリア」のものが多いようです。

**北イタリア** 隣接するフランスの料理に似ていて、アルプス山麓の酪農による乳製品が多く、バターがふんだんに料理に使われます。

**南イタリア** オリーブ油とトマトをたっぷり使います。イタリア南部は三方を海に囲まれているため、魚介を使用した料理も多いです。

仔牛(こうし)のカツレツ	ピカタ	仔牛(こうし)すね肉の煮込み	ラビオリ	フリコ	ティラミス	
ピザ	スパゲッティ	ラザニア	ミネストローネ	カボナータ	アクアパッツァ	ジェラート

### 今月の北本産野菜の使用予定「トマト」