



令和6年 5月分献立表

(給食回数 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)	献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	献立	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(水)	ご飯 牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ 担々味噌汁	牛乳 豚肉	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	乳 小麦	817	29.5	20(月)	20(月)	20(月)	845	35.7	
2(木)	あじ狭山茶フライ 小松菜のお浸し かきたま汁 柏餅	牛乳 牛乳	あじ狭山茶フライ 菜種油	小松菜 キャベツ えのき茸		乳 小麦	806	34.8	21(火)	21(火)	21(火)	753	34.5	
7(火)	バターロール 牛乳 枝豆グラタン アスパラサラダ 和風ドレッシング トマトスープ	牛乳 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米油 バター	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳	836	34.6	22(水)	22(水)	22(水)	820	33.8	
8(水)	山菜うどん 牛乳 さつま揚げの煮物 狭山茶蒸しパン	牛乳 牛乳	地粉うどん 米油	人参 ねぎ ほうれん草 わらび 水菜 えのき茸 なめこ とうもろこし	だし(昆布 鰹 鯖) 日本酒 みりん 醤油 塩	小麦 乳 小麦	843	37.3	23(木)	23(木)	23(木)	879	32.9	
9(木)	ご飯 牛乳 鶏肉とアスパラガスの味噌炒め スンドゥブ	牛乳 鶏肉 おから 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	乳	883	37.5	24(金)	24(金)	24(金)	789	29.6	
10(金)	ご飯 牛乳 鯉の新玉ソースかけ 大豆の磯煮 豚汁	牛乳 鯉	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢	乳 小麦	825	36.7	25(土)	25(土)	25(土)	826	30.2	
13(月)	切り干し大根の スタミナ丼 牛乳 春雨スープ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ にんにく	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし	小麦	856	27.7	26(日)	26(日)	26(日)	825	39.1	
14(火)	黒パン 牛乳 メンチカツ トマト 青梗菜のクリームスープ	牛乳 牛乳	黒パン			小麦 乳	833	34.6	27(月)	27(月)	27(月)	826	30.2	
15(水)	ご飯 牛乳 豆のトマト煮 じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 醤油 ケチャップ スープストック	乳 小麦	841	38.3	28(火)	28(火)	28(火)	825	39.1	
16(木)	枝豆チャーハン 牛乳 南瓜の四川風揚げ煮 華風コーンスープ	豚肉 牛乳	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	860	36.3	29(水)	29(水)	29(水)	778	33.4	
17(金)	ハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ コーンクリームドレッシング みかんゼリー	豚肉 チーズ 牛乳	米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく トマト	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー 胡椒 スープストック	小麦 乳	857	28.1	30(木)	30(木)	30(木)	849	38.5	
15(水)	ご飯 牛乳 豆のトマト煮 じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 醤油 ケチャップ スープストック	乳 小麦	841	38.3	31(金)	31(金)	31(金)	829	38.2	

こどもの日
献立

作ってみよう★ 給食メニュー

「大豆の磯煮」10日実施

5月の平均摂取量		831	34.3
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%	

- <材料> 4人分
- 大豆(水煮) 60g
 - 鶏もも肉 1/3枚
 - 人参 厚さ2cm分
 - 白滝 25g
 - ひじき(乾燥) 8g
 - さつま揚げ 40g
 - 油揚げ 1/2枚
 - かつお節 1g
 - 水 200cc
 - 油 小さじ1
 - 日本酒 小さじ1
 - 醤油 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
- <作り方>
- 鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。火がとおってきたら日本酒をふる。
 - 人参、ひじき、白滝の順に炒める。
 - 水を入れて煮立ってきたら、大豆、さつま揚げ、油揚げを入れて煮る。
 - 調味料を入れて煮詰め、最後にかつお節を入れる。



今日のレシピテーマ ~ 煮る ~

煮物をするときは、材料の上に鍋の口径よりひとまわり小さいふたをのせる「落しふた」をすると、煮汁が全体にいきわたり、おいしく仕上がります。

今月の北本産野菜の使用予定「トマト」

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