

(給食実施回数 18回)



令和6年 6月分献立表

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			
3 (月)	ご飯		米			877	33.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 味噌 大豆	砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし 豆板醤			小麦
4 (火)	青菜のスープ	鶏肉 卵	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	845	34.7	
	味噌蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳 味噌	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		みりん			
	ライスボール		ライスボール					
	牛乳	牛乳			乳			
5 (水)	チキンのマスタードソース焼き	鶏肉 生クリーム	オリーブ油	にんにく パセリ	塩 胡椒 ワイン マスタード	816	34.4	
	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし				
	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					
	トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 バター 米油 マカロニ	玉ねぎ しめじ パセリ トマト	ワイン スープストック 塩 胡椒			
	豆腐ラーメン	中華種	中華種					
6 (木)	揚げシューマイ②	シューマイ	菜種油			765	27.6	
	こんにやくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにやく 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
	かて飯	油揚げ 鰹節	米 米油 砂糖	干し椎茸 筍 こんにやく 小松菜 ずいき	日本酒 醤油 塩 和風だし だし(鰹 鯖 鰯)			
7 (金)	牛乳	牛乳				826	34.6	
	ゼリーフライ		菜種油		ウスターソース 中濃ソース			
	大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ 鰹節	米油 砂糖	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩 だし(鰹 鯖 鰯)			
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草	日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)			
10 (月)	チキンカレー	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	米 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト りんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒 中濃ソース	774	28.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	コンソメスープ	ベーコン	米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油			
11 (火)	ご飯		米			807	34.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく ねぎ 生姜	りんご酢 醤油 唐辛子			
	マーボー白滝	豚肉 味噌 大豆	砂糖 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 木くらげ こんにやく	日本酒 醤油 塩 中華だし 塩 胡椒			
12 (水)	ワンタンスープ	豚肉	米油 ごま油 ワンタン	人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	816	33.8	
	ピザトースト	ウインナー チーズ	食パン 米油	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト とうもろこし	ケチャップ 中濃ソース			
	牛乳	牛乳			乳			
	チキンサラダ	鶏肉		人参 キャベツ				
13 (木)	ごまドレッシング		ごまドレッシング			857	28.2	
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	玉ねぎ パセリ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
	ご飯		米					
14 (金)	牛乳	牛乳				774	31.7	
	鶏のから揚げ②	鶏肉 おから	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	醤油 胡椒 日本酒			
	切り干しスタミナ炒め	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ たらこ	塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒			
	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			
17 (月)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 筍 人参	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし	795	30.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き	豚肉 豆腐 味噌 卵 あさり	ごま ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ たらこ	醤油 だし(鰹 鯖 鰯)			
18 (火)	ガバオライス	ご飯	米			774	31.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	フォーのスープ	鶏肉 桜えび	米粉 米油	人参 青菜 もやし たらこ	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤			
	冷凍みかん			みかん				
19 (水)	ご飯		米			877	33.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	鰹のガーリック焼き	鰹ガーリック漬け						
	浦上そば	豚肉 さつま揚げ	米油 砂糖	ごぼう 人参 こんにやく もやし	和風だし 醤油 みりん 日本酒			
20 (木)	利休汁	油揚げ 味噌	ごま油 ごま	人参 大根 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油 塩	845	34.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏肉	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし 豆板醤			
21 (金)	ごはん		米			816	34.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	コロッケ		コロッケ 菜種油					
	運根の金平	豚肉 鰹節	砂糖 ごま ごま油 米油	人参 こんにやく 筍 蓮根	唐辛子 日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)			
22 (土)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯)	816	34.4	
	ごはん		米					
	牛乳	牛乳			乳			
	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	人参 キャベツ 生姜 ピーマン 干し椎茸	豆板醤 日本酒 醤油 中華だし 甜麺醤			
23 (日)	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	807	34.5	
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 生クリーム 脱脂粉乳 牛乳	米油 ホットケーキミックス粉 砂糖					
	子供パン		子供パン					
	牛乳	牛乳			乳			
24 (月)	メンチカツ		メンチカツ			868	33.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	フライ		フライ					
	揚げシューマイ②	シューマイ	菜種油					
25 (火)	ごはん		米			826	34.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	豚肉	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ たらこ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	チョコクレープ		チョコクレープ					
26 (水)	牛乳	牛乳				816	33.8	
	鶏肉	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし 豆板醤			
	ごはん		米					
	牛乳	牛乳			乳			
27 (木)	牛乳	牛乳				857	28.2	
	豚肉	豚肉	砂糖 米油 ごま油 ごま 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸	日本酒 醤油 コチュジャン			
	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 たらこ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	チョコクレープ		チョコクレープ					
28 (金)	牛乳	牛乳				774	31.7	
	豚肉	豚肉	砂糖 米油 ごま油 ごま 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸	日本酒 醤油 コチュジャン			
	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 たらこ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	チョコクレープ		チョコクレープ					
29 (土)	牛乳	牛乳				807	34.5	
	鶏肉	鶏肉	砂糖 米油 ごま油 ごま 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸	日本酒 醤油 コチュジャン			
	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 たらこ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	チョコクレープ		チョコクレープ					
30 (日)	牛乳	牛乳				774	31.7	
	豚肉	豚肉	砂糖 米油 ごま油 ごま 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸	日本酒 醤油 コチュジャン			
	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 たらこ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	チョコクレープ		チョコクレープ					

6月の平均摂取量		831	32.9
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%		15.8%

作ってみよう★給食メニュー ～煎る～

“煎る”とは、油をひかずに強火で加熱することで、食品の水分を飛ばしたり、香ばしい香りを引き出したりするのに使う調理法です。

「ごま汁うどん」(19日実施)

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>	<作り方>
------	-------	----------	-------

- 鶏もも肉 60g
- 人参 1/3本
- ねぎ 1/3本
- えのき茸 40g
- 油揚げ 1枚
- さつま揚げ 50g
- ほうれん草 2株
- すりごま 大さじ2
- 醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 日本酒 小さじ2
- 味噌 大さじ2
- ごま油 小さじ1/2
- だし汁 600cc
- うどん 4玉

- ①だし汁を熱し、鶏肉を入れる。
- ②鶏肉がほぐれたら人参、えのき茸を入れてひと煮たちさせる。
- ③油揚げ、さつま揚げを入れて再び沸騰したら調味料を入れる。
- ④ほうれん草、ねぎ、すりごまを入れてごま油で香りをつける。
- ⑤ゆでうどんを④に入れる、または麺をつけて食べる。

ごまは、香りが出てくるまで乾煎りします。煎ることで香りが引き立ち、風味が増します。



今月の北本産野菜の使用予定
「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ」



6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと給食月間」です。

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