



令和3年 6月分献立表

(給食実施回数 20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)	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)
		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 (火)	山型食パン		山型食パン									844	32.3	小麦
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム											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 米ぬか油	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒									小麦 乳
2 (水)	肉団子のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒							873	29.6	小麦
	ご飯		米											乳
	牛乳	牛乳												乳
	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 筍 たら にんにく	日本酒 醤油 中華だし 塩 豆板醤 テンメンジャン									小麦
3 (木)	わかめスープ	わかめ かまぼこ	ごま ごま油	ねぎ えのき茸 ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 醤油 塩 胡椒							799	33.3	小麦
	黒糖蒸しパン		蒸しパンミックス 砂糖 レーズン 米ぬか油											小麦
	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ うずら卵	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 塩									小麦 卵
	牛乳	牛乳												乳
4 (金)	笹かまの磯辺揚げ②	笹かまぼこ 青さ粉	小麦粉 片栗粉 菜種油 ごま									790	32.0	小麦
	河内晩柑			河内晩柑										乳
	ご飯		米											小麦
	牛乳	牛乳												乳
7 (月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし							798	28.7	小麦
	切り干し大根のあさり煮	あさり 油揚げ 鰹節	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 干し椎茸	日本酒 醤油 みりん									小麦
	かき玉汁	わかめ 卵 豆腐	じゃが芋 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)									小麦 卵
	ご飯		米											乳
8 (火)	牛乳	牛乳										826	33.7	小麦
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん									乳
	小松菜の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	じゃが芋	小松菜	だし(鰹 鯖 鰯)									乳
	牛乳プリン	牛乳プリン												乳
11 (金)	蜂蜜パン		蜂蜜パン									806	28.2	小麦
	牛乳	牛乳												乳
	チーズオムレツ	チーズオムレツ												卵 乳
	ペンネのラタトゥイユ	ウインナー	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト	塩 胡椒									小麦
14 (月)	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 白豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン							842	28.5	小麦
	じゃこ梅ご飯	ちりめんじゃこ	米 大麦 ごま	梅										乳
	牛乳	牛乳												乳
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 玉ねぎ こんにやく グリンピース	みりん 醤油									小麦
15 (火)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)							830	32.5	小麦
	ご飯		米											乳
	牛乳	牛乳												乳
	豆のトマト煮	鶏肉 おから 大豆	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 ケチャップ 醤油 スープストック									小麦
16 (水)	塩麹鶏のスタミナスープ	鶏肉	米ぬか油	キャベツ エリンギ ねぎ たら にんにく	塩麹 中華だし 日本酒 塩 胡椒							861	28.5	小麦
	肉井	豚肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉	人参 玉ねぎ こんにやく 生姜 グリンピース	醤油 日本酒									小麦
	牛乳	牛乳												乳
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)									小麦
17 (木)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー								859	30.0	小麦
	カルピスマン	豚肉	中華麺	筍 人参 もやし 白菜 ねぎ 生姜 にんにく	昆布だし 塩 醤油 コチジャン テンメンジャン									小麦
	牛乳	牛乳												乳
	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油											小麦
中華ドレッシング		中華ドレッシング									小麦			

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」



6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと給食月間」です。

給食で世界旅行 ～フランス～



青・白・赤
フランスの国旗

国土の約50%が農用地であるフランスはヨーロッパ最大の農業国です。北部では野菜を中心とする農業、中央地域ではとうもろこし、小麦などの穀物、南部の山岳地帯では肉牛の放牧など畜産業が盛んです。

パン

小麦の生産量が多いフランスではパンが主食とされています。太い棒状の「バゲット」、ラグビーボール型の「カンパーニュ」、三日月型の「クロワッサン」などが有名です。

フイヤベース

プロヴァンス地方の料理は、トマトやオリーブオイル、ハーブをたっぷり使うのが特徴です。中でも地中海沿岸では、魚介類を使った煮込み料理「フイヤベース」が有名です。

ポターージュ

フランス語の「ポターージュ」はスープの総称で、澄んだスープととろみのあるスープに分類されます。フランス料理では、食欲増進のため、食事の始めに提供されます。

18日(金)は「食育の日」献立 フランス料理
【コーンピラフ】 【ホキのフロヴァンス風】
【ポターージュ】を提供します。

世界の料理を学ぼう!!



<参考文献>
HP 農林水産省 海外農業情報
HP 比べてみよう!世界の食と文化(株式会社 明治)

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