



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 (火)	ナン		ナン			807	32.6	
	牛乳	牛乳			小麦			
	キーマカレー	豚肉 ひよこ豆	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 生姜 マッシュルーム トマト	カレー粉 デミグラスソース 胡椒 塩 スープストック ケチャップ ワイン ウスターソース			小麦
	フライドポテト		じゃが芋 菜種油 米油	ハセリ	胡椒 チリパウダー 塩			小麦
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
4 (水)	鶏南蛮うどん	地粉うどん	地粉うどん			856	28.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	大学芋		さつまいも 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油			小麦
	梨		梨					
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし			小麦
5 (木)	牛乳	牛乳			乳	889	24.3	
	香巻き		香巻き 菜種油					小麦
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ ねぎ いら	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン			小麦
	ハヤシライス	小麦ご飯 ハヤシ	米 小麦					小麦
	牛乳	牛乳						乳
6 (金)	フルーツポンチ		パイン(缶) りんご(缶) レモン ぶどうゼリー りんごジュース			832	26.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						乳
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油			小麦
9 (月)	大豆の燗煮	大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	米油 砂糖	こんにやく 枝豆	日本酒 塩 醤油 だし(鰹 鯖)	小麦	842	32.7
	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 いら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖)	小麦		
	バターロール		バターロール			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油	小麦		
10 (火)	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト にんにく ピーマン	ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒	小麦	827	26.9
	牛乳	牛乳				乳		
	パンキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	南瓜 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	担々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
11 (水)	揚げシュウマイ②	シュウマイ	菜種油			小麦	865	33.4
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参		小麦		
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
	冷凍みかん		みかん					
	牛乳	牛乳				乳		
12 (木)	ご飯		米			775	30.4	
	牛乳	牛乳						乳
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖)			小麦
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく もやし	だし(鰹 鯖)			乳
13 (金)	ご飯		米			834	30.4	
	牛乳	牛乳						乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌 大豆	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 中華だし 豆板醤 醤油 胡椒 甜麺醤			小麦
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
17 (火)	わかめご飯	わかめ	米		塩	841	26.4	
	牛乳	牛乳						乳
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 味噌 大豆	里芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油			小麦
	味噌けんちん汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 人参 ごぼう こんにやく ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖) 日本酒			小麦
	お月見大福		お月見大福					
18 (水)	肉井	肉井(具)	米			826	33.5	
	牛乳	牛乳						乳
	サンドウツ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ いら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖) 醤油			小麦 卵
	スパイシービーンスピラフ	ベーコン ひよこ豆	米 米油 バター	切り干し大根 しめじ 枝豆	スープストック カレー粉 醤油 塩 胡椒			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
19 (木)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			872	32.8	
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 マカロニ 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	スープストック ケチャップ 塩 胡椒			小麦

20 (金)	ご飯	米				757	31.7
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 生姜 ねぎ	醤油 りんご酢 唐辛子	小麦		
糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ いら 干し椎茸 冬瓜	だし(鰹 鯖) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
24 (火)	ガーリックトースト		食パン マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	823	35.2
牛乳	牛乳				乳		
ポークビーンス	豚肉 大豆	マカロニ 米油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	小麦		
クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
小松菜豚味噌丼	ご飯	米					
25 (水)	豚味噌丼(具)	豚肉 味噌	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 にんにく 小松菜 人参 干し椎茸 切り干し大根	中華だし 日本酒 醤油 みりん だし(鰹 鯖)	810	31.3
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 ごま油 ごま	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖) コチュジャン 醤油	小麦		
ご飯		米					
牛乳	牛乳				乳		
30 (月)	鶏肉とさつま芋の旨煮	鶏肉 おから	さつま芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん	日本酒 醤油 みりん	826	30.5
牛乳	牛乳				乳		
青菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青菜	だし(鰹 鯖) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		

9月の平均摂取量		830	30.4
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	14.6%
	たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	

作ってみよう★給食メニュー ～燻製～

燻製とは、食材を木くずでたいた煙でいぶすこと(燻煙)をいいます。燻煙材には、ナラ、カシ、サクラなどの樹脂の少ない木材が使用され、不完全燃焼させることで煙を発生させます。煙の成分には、防腐、殺菌効果があり、長期保存が可能となります。また、食材に独特の香りと色を付けることができます。代表的な食品に、ソーセージやベーコン、生ハムなどがあります。



彩り野菜とソーセージの煮物 10日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
ソーセージ	4本	輪切り	※マカロニは茹でておく。
マカロニ	20g	茹でる	
人参	1/4本	いちょう切り	①オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
ズッキーニ	1/4本	いちょう切り	②ソーセージ、人参を炒め、胡椒をふる。
なす	1/2本	乱切り	③ズッキーニ、なす、ミックスピーンズを炒め、水を入れアクを取る。
ミックスピーンズ	40g		④トマトを入れ煮込む。
ピーマン	1個	乱切り	⑤(A)、ピーマン、マカロニを入れ、よく煮込んだら完成。
にんにく	1かけ	みじん切り	
トマト(トマト缶)	1個(150g程度)	ざく切り	
ケチャップ	大さじ1		
ウスターソース	大さじ1		
塩	少々		
胡椒	少々		
オリーブ油	大さじ1		
水	200cc		

旬の野菜をたっぷり使った煮物です。トマトのさわやかな酸味が残暑にぴったりです。



今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす」

<参考文献>
同文書院 食べ物と健康
アイ・ケイコーポレーション スタンダード食品学

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。ご不明な点はお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会