

(給食実施回数 20回)



令和6年 6月分献立表

北本市教育委員会
北本市立東小学校

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			610	26.9					636	26.5	
	牛乳	牛乳			乳									
	チンジャオロース	豚肉	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ピーマン 人参 玉ねぎ 荀 生姜 にんにく	日本酒 オイスターソース 醤油									小麦
4(火)	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 ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	626	28.2					645	27.3	
	ごま汁うどん	鶏肉 油揚げ みそ	地粉うどん	米油 ごま	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ 生姜									だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん
	牛乳	牛乳												乳
5(水)	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	菜種油 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ ピーマン	醤油 りんご酢 日本酒	672	29.1					626	21.2	
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油									小麦 卵
	ツイストパン		ツイストパン											小麦 乳
6(木)	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 バセリ	塩 胡椒 ワイン マスタード	624	30.7					577	24.7	
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒									乳
	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	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ トマト	ワイン スープストック 塩 胡椒									小麦 乳
7(金)	チキンカレー	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	米 大麦	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご	622	25.8					614	27.5	
	ライス													小麦 乳
	野菜スープ	豚肉	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ	スープストック 塩 胡椒									乳
10(月)	ご飯		米			614	28.9					636	29.3	
	牛乳	牛乳												乳
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 みそ	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									小麦
11(火)	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	566	20.2					629	23.3	
	かて飯	油揚げ	米 米油 砂糖	人参 干し椎茸 筍 ずいき 小松菜 こんにゃく	日本酒 醤油 塩 和風だし									小麦
	牛乳	牛乳												乳
12(水)	揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 いんげん	醤油 日本酒 みりん	620	24.0					620	24.0	
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)									小麦
	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	オレガノ ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒									小麦
14(金)	牛乳	牛乳				642	29.5					620	24.0	
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 バセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン									小麦 乳
	冷凍みかん			みかん										
17(月)	ご飯		米			657	28.5					642	29.5	
	牛乳	牛乳												乳
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子									小麦
18(火)	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	春雨 ごま油 砂糖 米油	人参 青梗菜 筍 干し椎茸 生姜	醤油 日本酒	620	26.1					620	26.1	
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ たらこ	スープストック 塩 胡椒 醤油									小麦 卵
	ガバオライス	豚肉 大豆	砂糖 ごま油 米油	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	バジル チリパウダー 醤油 豆板醤 オイスターソース									小麦
19(水)	牛乳	牛乳				620	26.1					620	26.1	
	フォーのスープ	鶏肉 桜えび	米粉類 米油 ごま油	人参 キャベツ もやし たらこ	中華だし 塩 胡椒 醤油									小麦 えび
	ヨーグルト	ヨーグルト												乳
20(木)	豆腐ラーメン	豚肉 豆腐	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜 木くらげ	だし(かつお さば いわし) 醤油 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	620	26.1					620	26.1	
	牛乳	牛乳												乳
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油											小麦
21(金)	こんにゃくサラダ			キャベツ いんげん こんにゃく 人参 とうもろこし		620	26.1					620	26.1	
	和風ドレッシング		和風ドレッシング											
	和風ドレッシング		和風ドレッシング											

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」(4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
- 干し椎茸 2枚
- 油揚げ 1枚
- ほうれん草 2株
- すりごま 大きじ2
- 醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 日本酒 小さじ2
- みそ 大きじ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を入れてひと煮たちさせる。
- ③油揚げ、干し椎茸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ゆであうどんを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。

○印は、箸を持つる日です。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