



令和6年 9月分献立表

(給食実施回数 17回)

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			
4 (水)	肉丼	豚肉	米 大麦 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 干し椎茸 いんげん	醤油 日本酒	650	27.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ たら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳			
5 (木)	ナン	ナン				600	26.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	ドライカレー	豚肉 大豆	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 胡椒 スープストック デミグラスソース			
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 梨	スープストック 塩 胡椒 醤油			
6 (金)	ご飯	米				575	24.8	
	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	りんご酢 醤油 唐辛子			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油			
9 (月)	ご飯	米				615	29.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	片栗粉 砂糖		日本酒 醤油			
	糸こんにゃく	豚肉	砂糖 ごま油	人参 いんげん こんにゃく	醤油 日本酒			
10 (火)	カレーうどん	鶏肉	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ たら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	654	20.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油			
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし			
11 (水)	牛乳	牛乳				656	22.4	
	春巻き	春巻き	菜種油					
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国もち ごま油 米油	人参 キャベツ たら ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン			
	バターロール	バターロール						
12 (木)	牛乳	牛乳				635	22.5	
	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 なす ピーマン スズキニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒			
	パンポキポキ	牛乳 チーズ	小麦粉 米油 バター	かぼちゃ 玉ねぎ バセリ	スープストック 塩 胡椒			
	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 胡椒			
13 (金)	牛乳	牛乳				616	25.1	
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン皮 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	冷凍みかん			みかん				
	ご飯	米						
17 (火)	牛乳	牛乳				695	22.8	
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 大豆 みそ	菜種油 里芋 片栗粉 砂糖 米油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油			
	豆腐のみそ汁	油揚げ みそ 豆腐		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	お月見大福	お月見大福						
18 (水)	牛乳	牛乳				678	27.4	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	トマトスープ	豚肉	米油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 にんにく トマト バセリ	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ			
	黒パン	黒パン						
19 (木)	牛乳	牛乳				615	27.2	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒			
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	じゃが芋 バター 米油 小麦粉	玉ねぎ バセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒			
	ご飯	米						
20 (金)	牛乳	牛乳				666	22.3	
	鶏肉とさつま芋のうま煮	鶏肉	さつま芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸	醤油 日本酒			
	雷汁	豆腐 みそ	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし)			
	ご飯	米						

24 (火)	坦々麺	中華麺	豚肉 みそ 大豆	ごま 米油 片栗粉	人参 もやし たら ねぎ 木くらげ にんにく 生姜	中華だし 胡椒 トウバンジャン 醤油	666	26.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げしゅうまい	しゅうまい		菜種油					小麦
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし 人参				
25 (水)	小松菜	麦ご飯	豚肉 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし	日本酒 みりん 醤油 中華だし	576	26.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ		じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油			小麦
	はちみつパン	はちみつパン							小麦 乳
26 (木)	牛乳	牛乳					553	22.1	
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 生クリーム		小麦粉 バター マカロニ 米油	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒			乳
	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン		オリーブ油	冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
	ハヤシライス	麦ご飯	豚肉 チーズ	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	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒			小麦 乳
27 (金)	牛乳	牛乳					636	20.8	
	フルーツポンチ				もも(缶) バイロ(缶) りんご(缶) マスカットゼリー ぶどうゼリー りんごジュース レモン	乳			
	ご飯	米							
	牛乳	牛乳				乳			
30 (月)	牛乳	牛乳					596	25.9	
	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉		じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉			小麦
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉		米油	ねぎ たら キャベツ にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒			小麦
	9月の平均摂取量								628
学校給食 摂取基準						エネルギー 650kcal	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 12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。 ①オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。 ②ソーセージ、人参を炒め、胡椒をふる。 ③ズッキーニ、なす、ミックスビーンズを炒め、水を入れアクを取る。 ④トマトを入れ煮込む。 ⑤調味料(A)、ピーマン、マカロニを入れ、よく煮込んだら完成。
マカロニ	20g	茹でる	
人参	1/4本	いちょう切り	
ズッキーニ	1/4本	いちょう切り	
なす	1/2本	乱切り	
ミックスビーンズ	40g	乱切り	
ピーマン	1個	乱切り	
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

○印は、箸を持ってくる日です。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
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。ご不明な点は各学校へお問い合わせください。