



令和6年 5月分献立表

(給食実施回数21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)	備考
		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(水)	ご飯 牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ キャベツのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 米 菜種油 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 枝豆 生姜 キャベツ ねぎ	スープストック 日本酒 醤油 胡椒 塩 だし(かつお さば いわし)	606	22.4	21(火) 22(水)	
2(木)	筍ご飯 牛乳 あじ狭山茶フライ かき玉汁 かしわもち	鶏肉 油揚げ 牛乳 あじ狭山茶フライ わかめ 卵	米 米油 砂糖 菜種油 片栗粉	筍 干し椎茸 人参 枝豆 人参 ねぎ ほうれん草	塩 醤油 和風だし 日本酒 だし(かつお さば いわし) 醤油 塩	666	29	23(木)	
7(火)	切り干し大根のご飯 スタミナ丼 切り干し大根の スタミナ炒め 牛乳 トマト どさんこ汁	豚肉 牛乳 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 なら ねぎ 人参 にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	602	20.7	24(金)	
8(水)	枝豆チャーハン 牛乳 連根のはさみ揚げ 豆腐の五目スープ	豚肉 牛乳 連根のはさみ揚げ 鶏肉 豆腐	米 ごま油 菜種油 片栗粉 米油 ごま油	人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 人参 ねぎ なら 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒 中華だし 塩 胡椒 醤油	628	29.4	27(月)	
9(木)	黒パン 牛乳 肉団子のトマト煮 コーンポタージュ	牛乳 肉団子 大豆 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 グリンピース にんにく	ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック ワイン スープストック 塩 胡椒	659	26.9	28(火)	
10(金)	ハヤシライス 麦ご飯 ハヤシ 牛乳 ポテトサラダ コーンクリームドレッシング みかんゼリー	豚肉 チーズ 牛乳 じゃが芋 コーンクリームドレッシング みかんゼリー	米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 グリンピース にんにく	ハヤシフレック ケチャップ 胡椒 デミグラスソース	679	23.8	29(水)	
13(月)	ご飯 牛乳 豆のトマト煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 菜種油 米油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん キャベツ	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック だし(かつお さば いわし)	651	28.3	30(木)	
14(火)	ワインチャップライス 牛乳 チキンナゲット きのこのクリームスープ	ワインナー 牛乳 チキンナゲット 鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	米 片栗粉 砂糖 菜種油 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	704	24.8	31(金)	
15(水)	青梗菜丼 麦ご飯 青梗菜丼(具) 牛乳 ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 油揚げ 牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 片栗粉 米油	青梗菜 人参 ねぎ にんにく	日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油	638	24.4		
16(木)	バターロール 牛乳 枝豆グラタン ブロッコリーサラダ 玉ねぎドレッシング トマトスープ	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー とうもろこし 人参 玉ねぎドレッシング	スープストック ワイン 塩 胡椒 ケチャップ スープストック 塩 胡椒	709	27.7		
17(金)	ご飯 牛乳 かつおの新玉ソースがけ 大豆の磯煮 豚汁	牛乳 かつお 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	玉ねぎ にんにく 人参	日本酒 醤油 りんご酢 日本酒 醤油	645	30.4		
20(月)	ご飯 牛乳 豚肉とかぼちゃのカレー炒め トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 あさり	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 ごま 韓国もち ごま油 米油	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん 人参 キャベツ なら ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 カレー粉 中華だし 塩 胡椒 醤油 コチジャン	648	26.1		

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

作ってみよう★ 給食メニュー 「大豆の磯煮」 17日実施

＜材料＞ 4人分

- 大豆(水煮) 60g
- 鶏もも肉 1/3枚
- 人参 厚さ2cm分
- 白滝 25g
- ひじき(乾燥) 8g
- さつま揚げ 40g
- 油揚げ 1/2枚
- かつお節 1g
- 水 200cc
- 油 小さじ1
- 日本酒 小さじ1
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

切り方・処理

- ゆでておく
- 小間切り
- 千切り
- 2cmに切る・下茹でしておく
- 水でもどしておく
- 短冊切り・油抜きしておく
- 短冊切り・油抜きしておく

＜作り方＞

- ①鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。火がとおってきたら日本酒をふる。
- ②人参、ひじき、白滝の順に炒める。
- ③水を入れて煮立ってきたら、大豆、さつま揚げ、油揚げを入れて煮る。
- ④調味料を入れて煮詰め、最後にかつお節を入れる。

今月のレシピテーマ ～ 煮る ～

煮物をするときは、材料の上に鍋の口径よりもひとまわり小さいふたをのせる「落しふた」をすると、煮汁が全体にいきわたり、おいしく仕上がります。

○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。