



令和6年 5月分献立表

家庭数

(給食実施回数21回)

北本市教育委員会
北本市立石戸小学校

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			
1 (水)	ご飯	米				598	20.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん 生姜	スープストック 日本酒 醤油 塩			小麦
2 (木)	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)	644	27.6	
	鶏ご飯	鶏肉 油揚げ	米 米油 砂糖	鶏 干し椎茸 人参 絹さや	塩 醤油 和風だし 日本酒			
	牛乳	牛乳			乳			
7 (火)	あじ狭山茶フライ	あじ狭山茶フライ	菜種油			608	20.9	
	豆腐とわかめのすまし汁	わかめ 豆腐	片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩			
	かしわもち		かしわもち					
8 (水)	切り干し大根のご飯	米				639	28.4	
	スタミナ丼	豚肉	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			
	牛乳	牛乳			乳			
9 (木)	肉団子のトマト煮	肉団子	じゃが芋 米油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく トマト	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	685	28.6	
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒			
	牛乳	牛乳			乳			
10 (金)	ハヤシライス	豚肉	米 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ハヤシフレーク ケチャップ デミグラスソース 胡椒	670	23.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし				
13 (月)	ごはん	米				644	28.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	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	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック			
14 (火)	じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ	じゃが芋	キャベツ	だし(かつお さば いわし)	727	25.5	
	ワインチャップライス	ワインナー	米 米油 砂糖	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			
	牛乳	牛乳			乳			
15 (水)	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			665	25.1	
	きのこのクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 椎茸 マッシュルーム しめじ にんにく パセリ	スープストック ワイン 塩 胡椒			
	牛乳	牛乳			乳			
16 (木)	青梗菜丼	豚肉 油揚げ	米	青梗菜 人参 ねぎ にんにく	日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油	696	26.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	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 醤油 塩 胡椒			
17 (金)	バターロール	バターロール				635	30.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	枝豆グラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒			
20 (月)	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー とうもろこし 人参		650	26.0	
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
21 (火)	ごはん	米				650	26.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	かつおの新玉ソースがけ	かつお	片栗粉 菜種油 米油 砂糖	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢			
22 (水)	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	650	26.0	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)			
	牛乳	牛乳			乳			
23 (木)	ごはん	米				650	26.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	かつおの新玉ソースがけ	かつお	片栗粉 菜種油 米油 砂糖	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢			
24 (金)	ごはん	米				650	26.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油			
25 (土)	ごはん	米				650	26.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油			
26 (日)	ごはん	米				650	26.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油			

日(曜)	献立	使用する食品名	アレルギー表示義務7品目	エネルギー	たんぱく質
21 (火)	カルピララーメン	豚肉	小麦	598	20.7
	牛乳	牛乳	乳		
	ごはん	米			
22 (水)	鶏肉とアスパラガスのみそ炒め	鶏肉 みそ	小麦	650	29.0
	牛乳	牛乳	乳		
	ごはん	米			
23 (木)	ライスボール		小麦	695	24.9
	牛乳	牛乳	乳		
	ごはん	米			
24 (金)	北本トマトカレーライス	豚肉	小麦	648	22.0
	牛乳	牛乳	乳		
	ごはん	米			
27 (月)	揚げごぼうの甘辛煮	豚肉	小麦	622	22.7
	牛乳	牛乳	乳		
	ごはん	米			
28 (火)	ソース焼きそば	豚肉 青のり	小麦	663	25.7
	牛乳	牛乳	乳		
	ごはん	米			
29 (水)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	小麦	614	25.5
	牛乳	牛乳	乳		
	ごはん	米			
30 (木)	アスパラサラダ		小麦	638	29.8
	牛乳	牛乳	乳		
	ごはん	米			
31 (金)	さわらの香味焼き	さわら香味漬	小麦	592	26.6
	牛乳	牛乳	乳		
	ごはん	米			

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＞

- 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。
- 人参、ひじき、白滝の順に炒める。
- 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。
- 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。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。ご不明な点はお問い合わせください。