



令和6年 9月分献立表

家庭数

(給食実施回数 17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)	小麦	乳	卵	魚介	大豆	穀類	油脂	野菜	果物	海藻	その他		
		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																
24(火)	担々麺 中華麺 担々麺(汁) 豚肉 みそ																			673	26.7
25(水)	牛乳 揚げしゅうまい 野菜サラダ コーンクリームドレッシング																			645	27.6
26(木)	小松菜 豚みそ丼 豚肉 みそ																			601	23.0
27(金)	はちみつパン 牛乳 肉団子のクリーム煮 冬瓜のミネストラスープ																			695	22.1
28(土)	ハヤシライス 小麦粉 ハヤシ 豚肉																			613	27.1
29(日)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 糸こんにゃく 豚汁																			657	26.3
30(月)	カレーうどん 地粉うどん カレーうどん(汁) 鶏肉																			680	19.7
31(火)	牛乳 大学芋																			686	22.1
1(水)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き トックスープ																			673	22.2
2(木)	バターロール 牛乳 彩り野菜とソーセージの煮物 パンポタージュ																			623	25.1
3(金)	マーボー丼 ごはん マーボー豆腐 豆腐 豚肉 みそ																			712	23.1
4(土)	牛乳 ワンタンスープ 冷凍みかん																			670	25.7
5(日)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 お月見大福																			625	27.9
6(月)	牛乳 メンチカツ トマトスープ																			655	21.7
7(火)	黒パン 牛乳 ポークビーンズ																				
8(水)	コーンポタージュ																				
9(木)	ごはん 牛乳 鶏肉とさつま芋のうま煮 雷汁																				

作ってみよう★給食メニュー ～くんせい燻製～

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。