



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)	献立	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 グリンピース	醤油 日本酒			642	25.2	24 (火)	担々麺	中華麺 担々麺(汁)	豚肉 みそ	ごま 米油 片栗粉 ごま油	人参 にはねぎ 木くらげ にんにく 青梗菜	中華だし 胡椒 トウバンジャン 醤油	小麦 小麦	673	26.7	
	牛乳	牛乳									牛乳	牛乳				乳 小麦				
	揚げしゅうまい										揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦				
	野菜サラダ										野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参		小麦				
5 (木)	ナン		ナン					585	24.5	25 (水)	小松菜	麦ご飯 豚みそ丼(具)	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 しめじ 玉ねぎ	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦	645	27.6	
	牛乳	牛乳									牛乳	牛乳			乳					
	ドライカレー	豚肉	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							ドライカレー				小麦				
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	キャベツ 人参 ねぎ にはねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)							キャベツとウインナーのスープ				小麦				
6 (金)	ご飯		米					615	23.1	26 (木)	はちみつパン								601	23.0
	牛乳	牛乳										牛乳	牛乳			乳				
	ホキの南蛮漬	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							肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 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	小麦 乳			
	ひじきの煮物	鶏肉 ひじき さつま揚げ	砂糖 米油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油							冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	オリーブ油 じゃが芋	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			
9 (月)	ご飯		米					657	26.3	27 (金)	ハラシライス	麦ご飯 ハラシ	豚肉	米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハラシルウ 胡椒	小麦	695	22.1	
	牛乳	牛乳										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 みりん							フルーツポンチ			もも(缶) バイン(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		小麦			
	糸ごんの金平	豚肉	砂糖 ごま油	人参 いんげん こんにゃく	醤油 日本酒							ご飯		米			乳			
10 (火)	カレーうどん	鶏肉	片栗粉 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし) みりん カレールウ 醤油 日本酒 塩			680	19.7	30 (月)	牛乳	牛乳							613	27.1
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油							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			
	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							塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	ねぎ にはねぎ にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒	小麦			
	牛乳	牛乳											牛乳	牛乳			乳			
11 (水)	春巻き	春巻き	菜種油					686	22.1	9 (月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	片栗粉 砂糖		日本酒 醤油 みりん				650	24.3 15.0%
	トックスープ	鶏肉	韓国もち ごま油 米油	人参 キャベツ にはねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン							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%						
	バターロール		バターロール										牛乳	牛乳			乳			
	牛乳	牛乳											牛乳	牛乳			乳			
12 (木)	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー	マカロニ オリーブ油	人参 なす ピーマン ズッキーニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒			673	22.2	10 (火)	パンポタージュ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 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				650	24.3 15.0%
	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 塩 胡椒								牛乳	牛乳			乳			
	牛乳	牛乳											牛乳	牛乳			乳			
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン皮 米油 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 木くらげ みかん	中華だし 塩 胡椒 醤油												小麦			
17 (火)	ご飯		米					712	23.1	11 (水)	冷凍みかん								623	25.1
	牛乳	牛乳											牛乳	牛乳			乳			
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 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												小麦			
	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)												小麦			
18 (水)	お月見大福		お月見大福					670	25.7	12 (木)	コーンピラフ	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン				623	25.1
	牛乳	牛乳											牛乳	牛乳			乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油														小麦			
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ												小麦			
19 (木)	黒パン		黒パン					625	27.9	13 (金)	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 塩 胡椒				623	25.1
	牛乳	牛乳											牛乳	牛乳			乳			
	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												小麦			
	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												小麦 乳			
20 (金)	ご飯		米					655	21.7	14 (土)	黒パン								625	27.9
	牛乳	牛乳											牛乳	牛乳			乳			
	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												小麦			
	雷汁	豆腐 みそ	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	だし(かつお さば いわし)												小麦			

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。
マカロニ	20g	茹でる	
人参	1/4本	いちょう切り	①オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
ズッキーニ	1/4本	いちょう切り	②ソーセージ、人参を炒め、胡椒をふる。
なす	1/2本	乱切り	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。
ミックスビーンズ	40g	乱切り	④トマトを入れ煮込む。
ピーマン	1個	乱切り	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。
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。