

献立

地粉うどん

チンジャオロース

フンタンスープ

ごま汁うどん

笹かまの磯辺揚げ

玉ねぎドレッシング

肉団子の甘酢あんかけ

チキンのマスタードソース焼き

麦ご飯

ライス ポークカレー

枝豆サラダ

ツイストパン

ジャーマンポテト

ペークカレー

コンソメスープ

マーボー厚揚け

中華スープ

ゼリーフライ

揚げじゃが芋のそぼろ煮

みそキムチスープ

マトスパゲッティ

かて飯

牛乳

13 牛乳

(月) 牛乳

18 牛乳 (火) 揚げし

(金)

(木) ポタージュ

冷凍みかん

ホキの南蛮清け

フォーのスープ

豆腐ラーメン

揚げしゅうまい

こんにゃくサラダ

和風ドレッシング

ヨーグルト

春雨とひき肉の炒め物

豆腐の五目スープ

ぶどうゼリー

(金)

10 (月)

マトのクリームスープ

## 令和6年 6月分献立表

主に体の調子を整える食品

人参 ねぎ もやし ほうれん草 中華だし 塩 胡椒 醤油

人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ だし(かつお さば いわし) 醤油

ーマン 人参 玉わぎ 筍

生姜 にんにく

キャベツ 枝豆 人参

人参 玉ねぎ ピーマン 筍

玉ねぎ にんにく パセリ

玉ねぎ 人参 マッシュルーム

グリンピース 生姜 にんにく

人参 玉ねぎ にんにく 生姜

人参 ねぎ もやし キャベツ

ぶどうゼリー

ねぎ トマト

干し椎茸

人参 干1.椎苷 笱 小松菜 こんにゃく

大根 ごぼう 人参 ねぎ

人参 生姜 グリンピース

玉ねぎ 人参 にんにく

白菜キムチ

玉ねぎ パヤリ

にんにく 生姜 ねぎ

人参 ねぎ にら 干し椎苷

人参 キャベツ もやし にら

ねぎ 人参 生姜 木くらげ

キャベツ いんげん こんにゃく

人参 とうもろこし

玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく

人参 青梗草 筍 干1.椎苷 生姜 醤油 日本洒

キャベツ 人参 ねぎ にら

青梗菜 人参 ねぎ えのき茸

使用する食品名

主にエネルギーの

片栗粉 草種油 砂糖 米油

ワンタン 米油 ごま油

小麦粉 片栗粉 菜種油

菜種油 砂糖 片栗粉 米油

マカロニ 小麦粉 バター 米油

じゃが芋 小麦粉 米油

砂糖 片栗粉 米油

米 米油 砂糖

じゃが芋 菜種油 砂糖 米油

スパゲッティ オリーブ油

じゃが芋 小麦粉 米油

片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油

春雨 ごま油 砂糖 米油

片栗粉 米油 ごま油

米粉麺 米油 ごま油

米 大麦

中華麺

草種油

ごま油 片栗粉

和風ドレッシング

砂糖 ごま油

ごま油

菜種油

米油 ごま油

玉ねぎドレッシング

ツイストパン

オリーブ油

米 大麦

じゃが芋 米油

地粉うどん

米油 ごま

もとになる食品

主に体をつくる食品

鶏肉 油揚げ みそ

笹かまぼこ 青のり

鶏肉 卵 わかめ

鶏肉 生クリーム

一コン 牛乳 脱脂粉乳

肉団子

牛乳

油場げ

牛乳

豚肉

牛乳.

牛乳

ホキ

阪肉

牛乳.

雞肉

コーグルト

豚肉 豆腐

しゅうまい

鶏肉 豆腐 卵

ゼリーフライ

豚肉 豆腐 みぞ

豚肉 豆腐 みそ

ベーコン 牛乳 チーズ

ベーコン

脱脂粉乳

ニコン

厚揚げ 豚肉 みそ

家庭数

調味料他

日本洒 オイスターソース 醤油

醤油 りんご酢 日本酒

スープストック 塩 胡椒 醤油

塩 胡椒 ワイン マスタード

フイン スープストック 塩 胡椒

カレ一粉 デミグラスソース ワイン

ウスターソース スープストック 塩

日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし

中華だし 塩 胡椒 醤油

日本洒 醤油 塩 和風だし

ウスターソース 中濃ソース

醤油 日本酒 みりん

だし(かつお さば いわし)

スープストック 塩 胡椒

スープストック 塩 胡椒

りんご酢 醤油 唐辛子

中華だし 塩 胡椒 醤油

バジル チリパウダー 醤油

中華だ1. 塩 胡椒 醤油

オイスターソース トウバンジャン

だし(かつお さば いわし) 醤油

中華だし トウバンジャン 塩 胡椒

オレガノ ケチャップ ウスターソース 小麦

塩 胡椒

キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ スープストック 塩 胡椒

(給食実施回数 20回)

北本市教育委 北本市立石戸小学

634

612

697

682

642

618

674 20.9

645 23.4

614 25.2

644 27.9

674 27.8

612 25.9

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)

小麦 卵

小麦 乳

			1 7 0	1.70				,,,		4	27.2	
	- 1		さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け						659		
	- 1	(水)	浦上そぼろ	豚肉 さつま揚げ	米油 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく もやし	和風だし 醤油 みりん 日本酒 塩	小麦		033	21.2	ľ
			利休汁	油揚げ みそ	ごま油 ごま	人参 大根 しめじ ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油	小麦				
員会	۵						日本酒	_				
学校	ᄶ		はちみつパン		はちみつパン			小麦	乳			1
子 作	仪	20 (木)	牛乳	牛乳				乳		694	25.9	
たんは (g			揚げなすのトマト煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖	なす にんにく 生姜 ピーマン	カレー粉 塩 胡椒 スープストック					
	,ぱく質 (g)				米油	トマト						
			マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	乳			
										'		
	Г		たこ飯	たこ	米 米油	人参 ごぼう	醤油 みりん 塩	小麦		691	29.7	
٦	۱ ۵		牛乳	牛乳				乳	7			
2	4.6		メンチカツ		メンチカツ 菜種油			1	夏至献立			
		(金)	糸こんのきんぴら	豚肉	ごま油 砂糖	人参 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦	e			
	- 1		豆腐のみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	だし(かつお さば いわし)	1				1
t	_	24	ご飯		*			1			29.0	1
	- 1		牛乳	牛乳				필				
	- 1		豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	人参 椎茸 にんにく	トウバンジャン 日本酒 醤油	小麦				
١,	7.3		がらてはいった。	100 PT 100 17	Com Dia 71x10 EN	Ny TES TOTAL	スープストック テンメンジャン	1,2		647		0
-	. / . 3		サンラータン	豚肉 豆腐		木くらげ 筍 人参 にら	醤油 りんご酢 トウバンジャン	小麦				
	- 1		927 72		万未初 不加 こる加	ほうれん草	中華だし 日本酒 塩 胡椒	71.00				
	ŀ		カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	ワイン カレー粉 胡椒 醤油 塩	小麦				
╆			מע בייט	13×1×1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	246 X 2703CC	スープストック	71.00		654		
20	- 1	25	<b>片</b> 副	牛乳			X-3X1-33	乳,			22.8	3
	٠ <b>.</b> ا		千孔 チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油							
43	1.3					1 to 7 to 20 1 to 20 1 to 20 1 to 20		小麦				
			ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく	、スーノストック ワイン 塩 胡椒	小麦				
╆	-				N/	マッシュルーム トマト		╂		<b></b>		4
	- 1		ご飯	4. 제	*			ati		608	30.6	
	- 1	26 (水)	牛乳	牛乳	II TEAN ATTENDED IN A SILVE	1.6. 1.30		北一				0
3	1.3		鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ いんげん	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦				
			#= `\\ 50	部 中	Nr 54	生姜	F-710 L#101 FLT F	<b>├</b> ──				
	- 1		塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ えのき茸 ねぎ にら	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩					
╄	-		→ 10 I 0.			にんにく	胡椒	<del> </del>				
	- 1		子どもパン		子どもパン			小麦	乳	644	30.4	
		27	牛乳	牛乳	1			判				1
_	I	(木)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン	ケチャップ スープストック ワイン					
2	3.5					にんにく トマト	塩 胡椒	<b> </b>				
	L		コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	乳			4
	- 1		プルコギトッパプ 麦ご飯		米 大麦			<u> </u>				
			プルコギ	豚肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン	醤油 日本酒 コチュジャン	小麦				
ا ا	- 1	28 (金)	<u> </u>			にんにく				1		
	- 1		牛乳	牛乳				乳		679	27.7	
	7.1		トックスープ	鶏肉	韓国もち 米油 ごま油	人参 キャベツ にら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 コチュジャン	小麦				
^	/.I					干し椎茸	醤油			1		
	L		冷凍みかん			みかん						
L							6 H O 77 +	<del>-</del> —	파 를	651	26.9	]
20.9			<i>1</i> 4	- 1 400		<u> 44 -                                 </u>		6 月 の 平 均 摂 取 量		001	16.5%	,
	- 1	•	作ってみる	よう★給食:	メニュー^	~烹る~	学 校 給 食		エネルギー		)kcal	]
	0.9		,,				摂 取 基 準	たんぱく質 摂取エネルギーの13			3~20%	,
1	- 1										1	

く切り方・処理>

"煎る"とは、油をひかずに強火で加熱することで、食品の水分を飛ばしたり、香ばしい香りを引き出したり



## 「ごま汁うどん」(4日実施)

<4人分>

小さじ2

大さじ2

小さじ1/2

600cc

4玉

するのに使う調理法です。

<材料>

日本酒

ごま油

だし汁

うどん

みそ

鶏もも肉 60g 小間切り 1/3本 短冊切り 人参 ねぎ 1/3本 斜め切り 干し椎茸 2枚 戻して薄切り 短冊切り・油抜き 油揚げ 1枚 ほうれん草 2株 茹でる・3cm 大さじ2 すりごま 煎る 小さじ2 醤油 砂糖 小さじ1

<作り方>

①だし汁を熱し、鶏肉を入れる。 ②鶏肉がほぐれたら人参を入れてひと煮たちさせる。

③油揚げ、干し椎茸を入れて再び沸騰したら調味料を入れる。 ④ほうれん草、ねぎ、すりごまを入れてごま油で香りをつける。

⑤ゆでたうどんを④に入れる、または麺をつけて食べる。

ごまは、香りが出てくるまで乾煎りします。煎ることで香 りが引き立ち、風味が増します。

## 今月の北本産野菜の使用予定

「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ」



6月は、「食育月間&彩の国 ふるさと給食月間」です。

小麦 到.

小麦 卵

小麦

