



令和5年 12月分献立表

家庭数

(給食回数 13回)

北本市教育委員会
北本市立南小学校

19 (火)	牛乳	牛乳	米 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳	707	27.9
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	日本酒 トウバンジャン 醤油 中華だし	小麦		
	青菜のスープ	鶏肉 わかめ 卵		青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 卵		
	根菜ピラフ	鶏肉	米 米油	れんこん 人参 ごぼう マッシュルーム 枝豆	スープストック 醤油 みりん 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦		
	コーンチャウダー	牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	長崎ちゃんぽん	中華麺	中華麺			小麦		
	ちゃんぽん(汁)	豚肉 いか さつま揚げ なた	ごま油 片栗粉 米油	ねぎ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく	日本酒 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き	春巻き	菜種油			小麦		
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆		小麦		
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦		
	豆腐のそぼろ丼	麦ご飯	米 大麦			小麦		
	豆腐のそぼろ丼(具)	豆腐 鶏肉	砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦		
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	白菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒			
	チョコクレープ		チョコクレープ					
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ竜田揚げ	菜種油			小麦		
	卵の花の煮物	おから さつま揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油 みりん 塩	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦		
	小松菜豚みそ丼	麦ご飯	米 大麦			小麦		
	小松菜豚みそ丼(具)	みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	小松菜 人参 もやし 生姜 にんにく	みりん 醤油 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
	大根めし	ちりめんじゃこ 油揚げ	米 ごま 米油	大根	日本酒 醤油 塩	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	ホイコーロー	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 ビーマン 生姜	日本酒 テンメンジャン 醤油	小麦		
	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 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	ごぼうのキッシュ	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム	米油 バター	ごぼう パセリ	塩 胡椒	卵 乳		
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	ミネストラスープ	豚肉	じゃが芋 スパゲティ	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦		
	ポーク	麦ご飯	米 大麦					
	カレーライス	カレー	豚肉	じゃが芋 小麦粉 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 りんご	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし	小麦		
	肉ともやしのスープ	豚肉	米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
	みかん			みかん				

今月の北産野菜の使用予定
「人参・ねぎ・白菜・里芋・大根・キャベツ」

12月の平均摂取量	651	25.0 15%
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	650kcal

作ってみよう★給食メニュー

鶏肉のクリーム煮 7日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
鶏もも肉	200g	2cm角	※小麦粉・バター・油でホワイトルウを作っておく。 ①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ②肉の色が変わったら人参、玉ねぎを炒める。 ③玉ねぎが透き通ってきたらしめじ、マッシュルームを加え、炒める。 ④水を加え、人参に火が通るまで煮る。 ⑤コンソメを加えて煮溶かす。 ⑥牛乳、ブロッコリーを加えて煮る。 ⑦ふつつつしてきたらルウを加え、塩胡椒で味を調える。 ⑧ゆでたマカロニを加え、火を止める。
玉ねぎ	中1/2個	1cmスライス	
人参	中1/2本	いちょう切り	
ペンネマカロニ	40g	ゆでる	
ふなしめじ	25g	子房に分ける	
マッシュルーム水煮	25g		
冷凍ブロッコリー	50g		
小麦粉	大さじ2		
バター	※ 5g		
油	小さじ2		
牛乳	150ml		
コンソメ	小さじ2		
塩・胡椒	少々		
油	大さじ1		

具材を焦がさないように、中火~弱火で調理するのがポイントです。



揚げ大根のピリ辛炒め 18日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
大根	250g	1.5cm厚いちょう切り	※鶏肉に日本酒と醤油で下味をつけておく。 ①大根は素揚げ、鶏肉は片栗粉をつけて150~160℃の油で揚げる。(大根は箸がささるくらいを目安に) ②鍋にごま油、にんにく、豆板醤を入れて加熱し、香りが立ったら人参、玉ねぎ、エリンギを加えて炒める。 ③玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、フタをして人参に火が通るまで煮る。 ④調味料を加え、揚げた大根を入れて混ぜ合わせながら5分くらい煮る。 ⑤揚げた鶏肉、小松菜を加えてさっと煮る。
鶏むね肉	150g	一口大	
日本酒	※ 大さじ1		
醤油	※ 小さじ1		
片栗粉	大さじ2		
揚げ油	適量		
人参	中1/4個	短冊切り	
玉ねぎ	中1/6個	くし切り	
エリンギ	50g	短冊切り	
小松菜	1株	2.5cm幅	
にんにく	1片	みじん切り	
豆板醤	小さじ1/4		
中華だし	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
醤油	大さじ1		
ごま油	大さじ1		
水	150ml		

大根が主役になる料理です。辛さは豆板醤の量で調節してください。



○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・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