



令和5年 9月分献立表

家庭数

(給食実施回数 18回)

北本市教育委員会
北本市立南小学校

| 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 | | | |
| 4(月) | 肉丼 | 豚肉 | 米 大麦 | 人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 | 醤油 日本酒 | 662 | 25.7 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 米油 砂糖 片栗粉 | グリんピース 干し椎茸 | | | | |
| | 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) | | | |
| | 冷凍みかん | | | みかん | | | | |
| 5(火) | みそラーメン | 豚肉 みそ なた | 中華麺 | ねぎ 人参 めんま | 中華だし 塩 胡椒 | 646 | 26.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | ごま油 米油 | もやし 木くらげ 生姜 にんにく | | | | |
| | 揚げしゅうまい | しゅうまい | | | | | | |
| | 中華ドレッシング | | 中華ドレッシング | | | | | |
| 6(水) | 五目ご飯 | 鶏肉 油揚げ | 米 米油 砂糖 | 人参 こんにゃく 干し椎茸 | 醤油 みりん 日本酒 塩 | 601 | 28.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | かれの竜田揚げ | かれの竜田揚げ | 菜種油 | | | | | |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | じゃが芋 米油 | 大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく | だし(かつお さば いわし) | | | |
| 7(木) | ナン | | ナン | | | 730 | 29.3 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ドライカレー | 豚肉 | 小麦粉 米油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン | カレー粉 ケチャップ ワイン | | | |
| | キャベツとウインナーのスープ | ウインナー | 米油 じゃが芋 | 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 | | | |
| 8(金) | ご飯 | | 米 | | | 632 | 21.6 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉とさつま芋のうま煮 | 鶏肉 おから | さつま芋 片栗粉 菜種油 | 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん | 醤油 日本酒 | | | |
| | 雷汁 | 豆腐 みそ | ごま油 | 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 | だし(かつお さば いわし) | | | |
| 11(月) | ご飯 | | 米 | | | 629 | 28.6 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏のから揚げ | 鶏肉 | 小麦粉 片栗粉 菜種油 | 生姜 | 醤油 日本酒 | | | |
| | ポテトサラダ | じゃが芋 | | 人参 玉ねぎ 枝豆 | | | | |
| 12(火) | ご飯 | | 米 | | | 594 | 21.3 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 白花豆コロッケ | 白花豆コロッケ | 菜種油 | | | | | |
| | 冬瓜のミネストラスープ | ベーコン | スパゲッティ オリーブ油 | 冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ | スープストック 塩 胡椒 ワイン | | | |
| 13(水) | ご飯 | | 米 | | | 620 | 22.2 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | マーボー丼 | 豆腐 豚肉 みそ | 砂糖 米油 ごま油 | 人参 生姜 にんにく ねぎ | 醤油 日本酒 中華だし | | | |
| | 春雨スープ | 豚肉 | 春雨 米油 ごま油 | 人参 ねぎ もやし キャベツ | 中華だし 塩 胡椒 醤油 | | | |
| 14(木) | ご飯 | | 米 | | | 682 | 24.2 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 彩り野菜とソーセージの煮物 | ウインナー 白いんげん豆 | マカロニ オリーブ油 | 人参 なす ビーマン | ケチャップ ウスターソース | | | |
| | パンブキンポタージュ | 牛乳 チーズ | じゃが芋 小麦粉 バター 米油 | かぼちゃ 玉ねぎ パセリ | スープストック 塩 胡椒 | | | |
| 15(金) | ご飯 | | 米 | | | 690 | 26.6 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | メンチカツ | メンチカツ | 菜種油 | | | | | |
| | 大豆の磯煮 | 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ | 砂糖 米油 | 枝豆 人参 こんにゃく | 日本酒 醤油 | | | |
| 19(火) | ご飯 | | 米 | | | 698 | 21.1 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | カレーうどん | 豚肉 | 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 | | | |
| | 大学芋 | | さつま芋 菜種油 砂糖 ごま | | 醤油 | | | |
| 20(水) | ご飯 | | 米 | | | 652 | 27.9 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 和風ハンバーグ | ハンバーグ | 片栗粉 砂糖 | 生姜 人参 えのき | 日本酒 醤油 | | | |
| | 糸こんにゃく | 豚肉 | 砂糖 ごま油 | 人参 いんげん こんにゃく | 醤油 日本酒 | | | |

| | | | | | | | |
|-------|------------|--------------|-----------------|---------------------|------------------|--|------|
| 21(木) | 黒パン | | 黒パン | | | | 小麦 乳 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 乳 |
| | 揚げなすのトマト煮 | 豚肉 | じゃが芋 片栗粉 菜種油 | なす トマト ビーマン | カレー粉 塩 胡椒 | | 小麦 乳 |
| 22(金) | 白花豆のスープ | ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 | マカロニ 米油 バター | 玉ねぎ 人参 パセリ | スープストック 塩 胡椒 | | 小麦 乳 |
| | ご飯 | | 米 | | | | 乳 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 乳 |
| 26(火) | 中華おこわ | 豚肉 | 米 もち米 砂糖 ごま油 | 筍 人参 枝豆 | 醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 | | 小麦 乳 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 乳 |
| | 春巻き | | 春巻き 菜種油 | | | | 小麦 |
| 27(水) | ハヤシライス | 豚肉 | 米 大麦 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム | ケチャップ デミグラスソース | | 小麦 乳 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 乳 |
| | 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 | | 小麦 |
| 28(木) | ツイストパン | | ツイストパン | | | | 小麦 乳 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 乳 |
| | 肉団子のクリーム煮 | 肉団子 牛乳 脱脂粉乳 | 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 | スープストック 塩 胡椒 | | 小麦 乳 |
| 29(金) | ご飯 | | 米 | | | | 乳 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 乳 |
| | 里芋のそぼろあんかけ | 鶏肉 大豆 みそ | 菜種油 里芋 片栗粉 砂糖 | 人参 玉ねぎ いんげん | 日本酒 醤油 | | 小麦 |

| | | | |
|----------|---------------|---------|-------|
| 9月の平均摂取量 | | 653 | 24.9 |
| 学校給食 | エネルギー | 650kcal | 15.2% |
| 摂取基準 | たんぱく質 摂取エネルギー | の13~20% | |

作ってみよう★給食メニュー

冬瓜のミネストラスープ 12日実施

| <材料> | <4人分> | <切り方> | <作り方> |
|---------|-----------|----------|--|
| ベーコン | 3枚(40g程度) | 1cm短冊切り | ※冬瓜は皮を剥いて下茹でしておく。 ①油・にんにく・セロリ・ねぎを弱火で炒め香りを出し、ベーコンを加え、胡椒を振る。 ②人参、玉ねぎを炒め、火が通ってきたら水を加える。 ③アクを取りトマト缶、冬瓜を加えよく煮る。 ④野菜が柔らかくなったらスパゲッティを入れる。 ⑤調味料を入れ、味をととのえ、スパゲッティが柔らかくなったら出来上がり。 |
| 冬瓜 | 150g | 1cm角切り | |
| 玉ねぎ | 中1/2個 | 1cm色紙切り | |
| 人参 | 中1/4本 | 8mm角切り | |
| セロリ | 25g | 5mm小口切り | |
| ねぎ | 中1/3本 | 小口切り | |
| にんにく | 1片 | みじん切り | |
| カットトマト缶 | 100g | | |
| スパゲッティ | 10g | 1/4に手で折る | |

- コンソメ 大さじ1
- 赤ワイン 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 胡椒 少々
- オリーブ油 大さじ1
- 水 600cc

冬瓜は下茹でしておくことで、ウリ科特有の香りが抑えられ食べやすくなります。また、煮崩れしにくくなります。



冬瓜
旬：7月～9月
漢字で「冬瓜」と書くので冬が旬の野菜のようですが、旬は夏です。皮が厚く、丸のまま暗く涼しい場所で保存することで、冬までもつことからこの名前が付いたと言われています。95%が水分ですが、カリウムを多く含むため、むくみの解消や高血圧予防に効果があります。



今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす」

<参考文献>
高橋書店 からだにいい野菜の便利手帳

○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。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