



# 令和6年 9月分献立表

家庭数

北本市教育委員会  
北本市立南小学校

(給食実施回数 17回)

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 (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 いんげん	醤油 日本酒	697	24.3	
	牛乳	牛乳						
	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 いら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
5 (木)	ナン		ナン			613	26.7	
	牛乳	牛乳						
	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 スープストック デミグラスソース			
	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			
6 (金)	ご飯		米			605	26.4	
	牛乳	牛乳						
	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			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油			
9 (月)	ご飯		米			639	27.0	
	牛乳	牛乳						
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	片栗粉 砂糖	玉ねぎ えのき茸 生姜	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			
10 (火)	カレーうどん	豚肉	片栗粉 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし) みりん カレールウ 醤油 日本酒 塩	661	20.0	
	牛乳	牛乳						
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油			
	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			
11 (水)	牛乳	牛乳				698	23.0	
	春巻き	春巻き	菜種油					
	トックスープ	鶏肉	韓国もち ごま油 米油	人参 キャベツ いら ねぎ 干し椎茸	中華だし 胡椒 醤油 コチュジャン			
	バターロール		バターロール					
12 (木)	牛乳	牛乳				627	21.4	
	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 ピーマン スッキーニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒			
	パンブキンポタージュ	牛乳 チーズ	小麦粉 米油 バター	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒			
	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	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 胡椒			
17 (火)	牛乳	牛乳				718	24.0	
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン皮 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			
	冷凍みかん			みかん				
	ご飯		米					
18 (水)	牛乳	牛乳				632	23.4	
	鶏肉のフリット	鶏肉のフリット	菜種油					
	トマトスープ	豚肉	米油 ジャガイモ	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			
	黒パン		黒パン					
19 (木)	牛乳	牛乳				623	27.2	
	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 胡椒			
	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 パセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒			
	ご飯		米					
20 (金)	牛乳	牛乳				644	21.4	
	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			
	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)			
	ご飯		米					

24 (火)	担々麺	中華麺	豚肉 みそ	中華麺	ごま 米油	人参 もやし いら ねぎ 木くらげ にんにく	中華だし 胡椒 トウバンジャン 醤油	小麦	655	26.5
	牛乳	牛乳						乳		
	揚げしゅうまい		しゅうまい		菜種油			小麦		
	野菜サラダ					キャベツ とうもろこし 人参				
25 (水)	小松菜	麦ご飯	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 もやし	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦	659	24.7
	豚みそ丼	豚みそ丼(具)						乳		
	牛乳	牛乳						小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ			じゃが芋 ごま ごま油	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		
26 (木)	はちみつパン				はちみつパン			小麦 乳	643	24.1
	牛乳	牛乳						乳		
	メンチカツ		メンチカツ		菜種油					
	ブロッコリーサラダ				キャベツ ブロッコリー とうもろこし					
27 (金)	ハヤシライス	麦ご飯	豚肉	米 大麦		玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦	653	22.2
	牛乳	牛乳						乳		
	フルーツポンチ					もも(缶) バイン(缶) りんご(缶) マスケットゼリー ぶどうゼリー りんごジュース				
	ご飯				米					
30 (月)	牛乳	牛乳						乳	652	26.5
	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		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉			米油	ねぎ いら キャベツ えのき茸 にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒			
	9月の平均摂取量							650		
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

### ～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	いちよう切り	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	いちよう切り	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		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。