



# 令和6年 10月分献立表

家庭数

(給食実施回数 20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			
1(火)	就学時健康診断のため給食なし							
2(水)	親子丼 牛乳 みそキムチスープ みかんゼリー	ご飯 親子煮 鶏肉 卵 厚揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 米 米油 砂糖	米 米油 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸	醤油 みりん	小麦 卵	643 25.8	
3(木)	ツイストパン 牛乳 ラザニア 野菜スープ	ツイストパン 牛乳 豚肉 牛乳 チーズ 豚肉	米 米油 小麦粉 しゅうまい皮 バター	人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 乳	624 25.2	
4(金)	ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 小松菜の ごま和え みそけんちん汁	ご飯 牛乳 さんま 小松菜の ごま和え みそけんちん汁	米 牛乳 さんま 片栗粉 菜種油 砂糖 砂糖 ごま 里芋 米油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし 人参 大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ	醤油 みりん 日本酒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 日本酒	小麦 小麦	613 22.5	
7(月)	ご飯 牛乳 鶏肉ときのこのガリバター炒め ワンタンスープ	ご飯 牛乳 鶏肉 豚肉	米 牛乳 片栗粉 菜種油 米油 バター	しめじ エリンギ 玉ねぎ 生姜 えのき茸 にんにく 人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	醤油 日本酒 塩 オイスターソース 胡椒 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦 乳	629 26.7	
8(火)	肉うどん 牛乳 みそポテト 野菜サラダ 和風ドレッシング	地粉うどん 肉うどん(汁) 豚肉 油揚げ 牛乳 みそ 野菜サラダ 和風ドレッシング	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま 和風ドレッシング	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 キャベツ 人参 とうもろこし	だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 日本酒 塩 日本酒 みりん	小麦 小麦 小麦	686 24.6	
9(水)	豆もやしご飯 牛乳 春巻き サンドップ	豚肉 牛乳 春巻き 菜種油 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 ごま ごま油	大豆もやし ねぎ にんにく えのき茸 ねぎ たら にんにく 生姜 白菜 白菜キムチ	醤油 トウバンジャン 中華だし 日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし) 醤油	小麦 小麦 小麦 卵	705 23.9	
10(木)	黒パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 コーンチャウダー	黒パン 牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	黒パン 牛乳 マカロニ 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 塩 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 小麦 小麦	611 29.5	
11(金)	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス 牛乳 キャベツとウインナーの スープ ブルーベリータルト	小麦ご飯 豆腐のドライ カレーライス 牛乳 キャベツとウインナーの スープ ブルーベリータルト	米 大麦 小麦粉 米油 ごま油	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦	723 23.7	
15(火)	栗ご飯 牛乳 厚焼き玉子 豚汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 厚焼き玉子 豚肉 豆腐 みそ	米 栗 砂糖 米油 さつま芋 牛乳 じゃが芋 米油	干し椎茸 大根 ごぼう 人参 ねぎ	塩 醤油 みりん 日本酒 和風だし だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦 卵	633 26.5	
16(水)	ご飯 牛乳 高野豆腐の甘酢炒め じゃが芋のチゲスープ	ご飯 牛乳 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ	米 牛乳 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 じゃが芋 ごま ごま油	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 筍 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	日本酒 醤油 りんご酢 醤油 コチュジャン だし(かつお さば いわし) 醤油	小麦 小麦	690 24.1	

## 今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」

17(木)	こどもパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースがけ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング 秋の味覚ポタージュ	牛乳 ハンバーグ 片栗粉 キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎドレッシング 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	こどもパン 片栗粉 キャベツ とうもろこし 人参 さつま芋 小麦粉 バター 米油	小麦 乳 乳 ウスターソース ケチャップ ワイン 小麦 小麦 乳	603 26.1	
18(金)	麦ご飯 きのこストロガノフ 牛乳 コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト	米 大麦 砂糖 米油 米油 キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ とうもろこし	エリンギ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんにく 人参 トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ とうもろこし 小麦 大麦 砂糖 米油 キャベツ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ とうもろこし	小麦 小麦 小麦 小麦 乳	681 22.7
22(火)	広東麺 牛乳 ブロックリーサラダ 和風ドレッシング スイートポテトケーキ	中華麺 ラーメン(汁) 豚肉 牛乳 牛乳 白いんげん豆 牛乳	中華麺 片栗粉 米油 ごま油 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 人参 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 筍 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし 人参 和風ドレッシング さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま	小麦 小麦 小麦 小麦 乳	647 21.8
23(水)	豆腐のそぼろ丼 牛乳 どさんこ汁	麦ご飯 そぼろ丼(具) 豆腐 鶏肉 牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 米油 ごま油	小松菜 人参 生姜 日本酒 醤油 みりん 和風だし 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	小麦 小麦 小麦 小麦	661 26.8
24(木)	揚げパン チキンサラダ コーンクリームドレッシング カレーシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	揚げパン 牛乳 コーンクリームドレッシング じゃが芋 小麦粉 バター 米油	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳	656 20.0
25(金)	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大豆の磯煮 白菜のみそ汁	米 牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	米 牛乳 小麦粉 片栗粉 菜種油 米油 砂糖 白菜 玉ねぎ	生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦 小麦 小麦	646 29.7
28(月)	ガバオライス 牛乳 春雨スープ ソース焼きそば	麦ご飯 ガバオ 豚肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 豚肉 青のり	米 大麦 ごま油 砂糖 春雨 米油 ごま油 中華麺 米油	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	小麦 小麦 小麦 小麦	639 27.8
29(火)	揚げしゅうまい 豆腐の五目スープ バターロール 牛乳 ポークビーンズ 白菜スープ	しゅうまい 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 豚肉 豚肉	揚げしゅうまい 片栗粉 米油 ごま油 バターロール 牛乳 マカロニ 砂糖 米油 じゃが芋 米油	人参 ねぎ たら 人参 ねぎ たら 人参 ねぎ たら	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	603 29.4
30(水)	ガーリックピラフ 牛乳 コーンサラダ ごまドレッシング かぼちゃのクリームスープ	豚肉 牛乳 牛乳 鶏肉 生クリーム 牛乳	米 米油 小麦粉 米油 小麦粉 米油 じゃが芋 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー	にんにく 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム キャベツ とうもろこし 枝豆 ごまドレッシング 小麦粉 小麦粉 バター 米油	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 乳	621 26.1

## 作ってみよう★給食メニュー ~湯煎~

湯煎は、お湯を使って、食材に間接的に火を通す方法です。鍋にお湯を沸かし、食材を入れたボールや保存袋を浮かべます。バターやチョコレートなどを焦がさず、なめらかに溶かすことができます。

<参考> DELISH KITCHEN ホームページ

### 「スイートポテトケーキ」(22日実施)

<材料>	<4人分>	<切り方>
さつまいも	80g	皮をむき1cm角切り
水	大さじ2	
牛乳	80cc	
砂糖	大さじ2	
バター	10g	
ホットケーキミックス粉	40g	
いりごま	小さじ1	
紙カップ	4個	



#### <作り方>

- ①バターを湯煎して溶かす。
- ②耐熱容器にさつまいもと大さじ2の水を入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約5分加熱する。やわらかくなったら熱いうちにフォークでつぶす。
- ③ボールにさつまいも、バター、砂糖を入れ泡立て器で混ぜる。
- ④牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤ホットケーキミックス粉を加えてよく混ぜる。
- ⑥紙カップに⑤の生地を入れ、いりごまをのせる。
- ⑦予熱した180℃のオーブンで約20分焼く。

○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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会