



令和6年 11月分献立表

家庭数

北本市教育委員会
北本市立南小学校

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名 (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), 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). Rows include 1 (金) with items like ご飯, 牛乳, 揚げじゃがのそぼろ煮.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 20 (水), 21 (木), 22 (金) with items like スパイシービーンズピラフ, ベーコン ひよこ豆, 米 米油.

5 (火) 学校公開日の振替休業日. Includes illustrations of pumpkins and leaves.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 25 (月), 26 (火) with items like ふきよせご飯, 牛乳, おろしハンバーグ.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 6 (水), 7 (木) with items like ご飯, 牛乳, おろしハンバーグ.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 27 (水), 28 (木) with items like きなこ揚げパン, 牛乳, ツナサラダ.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 8 (金), 9 (土) with items like 北本野菜のカレーライス, 牛乳, 野菜スープ.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 29 (金), 30 (土) with items like ハヤシライス, 牛乳, 白菜スープ.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 10 (日), 11 (月) with items like 鶏のから揚げ北本ねぎソース, ツナと白滝のカレー炒め.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 31 (日), 12 (火) with items like しゃくし菜ご飯, 牛乳, ゼリーフライ.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 12 (火), 13 (水) with items like ヨーグルト, ご飯, 牛乳.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 13 (水), 14 (木) with items like 揚げ大根のピリ辛炒め, すいとん汁.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 14 (木), 15 (金) with items like しゃくし菜ご飯, 牛乳, ゼリーフライ.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 15 (金), 16 (土) with items like ヨーグルト, ご飯, 牛乳.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 16 (土), 17 (日) with items like ご飯, 牛乳, 鶏肉とさつまいものうま煮.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 17 (日), 18 (月) with items like みそキムチスープ, わかめラーメン.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 18 (月), 19 (火) with items like わかめラーメン, 牛乳, 鶏つくねとえのきのしゅうまい.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 19 (火), 20 (水) with items like ブロッコリーサラダ, ごまドレッシング.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 20 (水), 21 (木) with items like ご飯, 牛乳, 鶏肉とさつまいものうま煮.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 21 (木), 22 (金) with items like みそキムチスープ, わかめラーメン.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 22 (金), 23 (土) with items like わかめラーメン, 牛乳, 鶏つくねとえのきのしゅうまい.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g). Rows include 23 (土), 24 (日) with items like ブロッコリーサラダ, ごまドレッシング.

今月の北本産食材の使用予定 「人参、大根、里芋、キャベツ、白菜、地粉、ねぎ、さつまい」



11月は、「食育月間&彩の国ふるさと学校給食月間」です。

作ってみよう★給食メニュー～揚げる～

高温の油（150～200℃程度）の中で、油の対流熱により食品を短時間で加熱する調理法です。①高温調理により、加熱時間を短縮することができる ②食材が吸収する油の量が多いためエネルギーを摂取できる ③香ばしい風味がつき食味がよくなる 等の特徴があります。

「鶏のから揚げ北本ねぎソース」（13日実施）

Recipe for Chicken Karaage with North Honjo Onion Sauce. Includes ingredients (鶏もも肉, 日本酒, 片栗粉, 揚げ油, ごま油, ねぎ, 醤油, りんご酢, 砂糖, 水, ごま), quantities, and instructions for cutting and cooking. Includes a note about oil temperature.



<衣による揚げ温度の目安> 加熱した油に衣を落とすと、おおよその油の温度を判断することができます。 150℃ 衣が沈む。なかなか浮いてこない。 150～160℃ 衣は一度底に沈み、ゆっくり浮いてくる。 170～180℃ 衣は途中まで沈み、すぐに浮いてくる。 190℃以上 衣を落とすとそのまま油面に浮く。

参考：応用自在な調理の基礎 日本料理編(家政教育社) 基礎から学ぶ日本料理(HP)

○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にお問い合わせください。