

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 (木)	バターロール		バターロール			650	25.6	
	牛乳	牛乳			小麦 乳			
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	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
2 (金)	ごはん		米			636	27.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	いわしの蒲焼き	いわし	片栗粉 菜種油 砂糖		日本酒 醤油 みりん			小麦
	ほうれん草の野菜ごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん			小麦
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒			小麦
5 (月)	ごはん		米			610	23.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	酢豚	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 玉ねぎ 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢			小麦
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
6 (火)	コーンみそラーメン	中華種 ラーメン(汁)	豚肉 みそ なた	ごま油 米油	ねぎ 人参 めんま とうもろこし もやし 木くらげ 生姜 にんにく	681	26.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	青のりポテトビーンズ	大豆 いわし 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油		塩			小麦
	デコボン			デコボン				小麦
7 (水)	こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米油	人参 枝豆	日本酒 塩 醤油	606	27.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	あじフライ	あじフライ	菜種油					小麦
8 (木)	セルフカレー	コッペパン カレードッグ(具)	豚肉	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく	622	28.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆				小麦
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					小麦
	白花豆のスープ	ベーコン 白花豆 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	バター 米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒			乳
9 (金)	ごはん		米			634	21.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん			小麦
13 (火)	切り干し大根のスタミナ丼	ごはん	米			631	23.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 おから	ごま油 片栗粉 春雨	玉ねぎ 生姜 人参 白菜 ほうれん草 干し椎茸	日本酒 塩 胡椒 醤油 スープストック			小麦
14 (水)	しゃくし菜ごはん		米 ごま油 ごま	しゃくし菜漬	塩 醤油	667	24.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏肉とじゃが芋の旨煮	鶏肉 おから	じゃが芋 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			小麦
15 (木)	黒パン		黒パン			623	28	
	牛乳	牛乳			乳			
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦
16 (金)	豆乳バターチキンカレー	麦ごはん 豆乳バター ライス チキンカレー	鶏肉 ひよこ豆 大豆 豆乳	米 大麦 米油 米粉 砂糖 豆乳バター じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	643	26.6	
	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
19 (月)	マーボー丼	ご飯	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	668	26.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	ワンタンスープ	豚肉 なた	米油 ワンタン ごま油	人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦

20 (火)	中華炊込みごはん	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	671	25.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油					小麦
21 (水)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ なら 干し椎茸	塩 胡椒 醤油 中華だし	656	26.5	
	ごはん		米					
	牛乳	牛乳			乳			
22 (木)	さばの塩焼き	さば			塩	675	28.3	
	糸こんにゃくのきんぴら	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油			小麦
	すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油			小麦
26 (月)	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 菜種油 砂糖			643	26.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	ツナサラダ	まぐろ油漬		キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし				小麦
27 (火)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			636	25.2	
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
	ごはん		米					
28 (水)	牛乳	牛乳			乳	701	24.3	
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	生姜 大根	日本酒 醤油			小麦
	五目煮豆	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布	砂糖 米油	人参 干し椎茸 ごぼう こんにゃく	日本酒 醤油			小麦
29 (木)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック	696	22.4	
	ソース焼きそば	豚肉 なた 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒			小麦
	牛乳	牛乳			乳			
20 (火)	青梗菜丼	麦ごはん 青梗菜丼(具)	豚肉 油揚げ	片栗粉 米油	青梗菜 人参 ねぎ にんにく	650	25.6 15.8%	
	牛乳	牛乳			乳			
	中華スープ	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 塩 胡椒 醤油			小麦
28 (水)	マーラーカオ	牛乳 卵	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油	696	22.4	
	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム ピーマン	スープストック 塩 胡椒 ワイン カレー粉 醤油			小麦
	牛乳	牛乳			乳			
29 (木)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			650	25.6 15.8%	
	ミネストラスープ	ベーコン	マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦

## 作ってみよう★給食メニュー

### 青のりポテトビーンズ 6日実施

- |  |              |   |   |
|--|--------------|---|---|
| <p>＜材料＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋 中1個</li> <li>乾燥大豆 40g</li> <li>かえり煮干し 大さじ2</li> <li>片栗粉 大さじ2</li> <li>揚げ油 適量</li> <li>青のり 大さじ1</li> <li>食塩 少々</li> </ul> | <p>＜4人分＞</p> | <p>＜切り方＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.5cm角切り</li> <li>洗って水に浸けておく</li> </ul> | <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①大豆は、2時間ほど水に浸してから、30分茹でる。</li> <li>②ざるにあげた大豆に片栗粉をまぶして、150℃の油でじっくり、カリカリになるまで揚げる。</li> <li>③170℃の油でじゃが芋、かえり煮干しを素揚げする。</li> <li>④フライパンに青のりと食塩を入れて乾煎りし、じゃが芋、大豆、かえり煮干しを入れて合わせる。</li> </ol> |
|--|--------------|---|---|

異なる食感と青のりの香りが織りなすハーモニーが最高です。

**大豆**  
加工品や調味料など、日本の食事に欠かせない大豆は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。現在、沖縄県を除き全国的に栽培されています。しかし、国内自給率は3～4%で、大半は輸入されています。  
＜参考＞(公財)日本豆類協会HP

今月の北本産野菜の使用予定  
「人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ・地粉」

**うがい・手洗いでかせ予防!**  
食事の前の手洗いはていねいに、消毒もしましょう。

○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