



令和5年 5月分献立表

家庭数

(給食回数 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)	備考
		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(月)	ごはん 牛乳 豚肉とかぼちゃのカレー炒め みそけんちん汁	牛乳 豚肉	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	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	661	25.0	
2(火)	筍ご飯 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 柏餅	鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	干し椎茸 筍 人参 枝豆	だし(かつお さば いわし) 日本酒	小麦 乳 小麦	636	28.0	こどもの日 献立
8(月)	ごはん 牛乳 鶏肉とアスパラガスのみそ炒め ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 みそ	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	筍 人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦	604	27.5	26(金)
9(火)	カレー南蛮 地粉うどん カレー南蛮 牛乳 青のりポテトビーンズ トマト	豚肉 なた 牛乳 大豆 いわし 青のり	地粉うどん 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 木くらげ	だし(かつお さば いわし) 塩 カレー粉 醤油 日本酒 みりん	小麦 小麦 乳	638	26.2	29(月)
10(水)	ごはん 牛乳 さばのガーリック焼き 大豆の磯煮 坦々みそ汁	牛乳 さばガーリック漬け 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	米 米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦	649	27.9	30(火)
11(木)	ツイストパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 クラムチャウダー	牛乳 牛乳 鶏肉 鶏肉 あさり 牛乳 脱脂粉乳	ツイストパン マカロニ 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 小麦 小麦 乳	603	28.5	31(水)
12(金)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ トックスープ	牛乳 牛乳 肉団子 鶏肉 なた	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ 枝豆 筍	醤油 りんご酢 日本酒	小麦 小麦	654	22.5	
15(月)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のオイスターソース煮 青梗菜のスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 卵 わかめ	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦 小麦	625	31.8	
16(火)	中華炊き込みご飯 牛乳 揚げしゅうまい 春雨スープ	豚肉 牛乳 しゅうまい 豚肉	米 ごま油 砂糖 菜種油 春雨 米油 ごま油	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦 小麦 小麦	632	21.7	
17(水)	ごはん 牛乳 かつおの新玉ソースかけ 干びょうの炒り煮 豚汁	牛乳 牛乳 かつお 豚肉 油揚げ	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢	小麦 小麦	649	29.1	
18(木)	バターロール 牛乳 ホキフライ アスパラサラダ コーンクリームドレッシング パンブキンポタージュ	牛乳 牛乳 ホキフライ	バターロール アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし			小麦 乳 乳 小麦	674	23.9	
19(金)	ごはん 牛乳 野菜スープ 冷凍みかん	牛乳 牛乳 豚肉	米 大麦 米油	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 ワイン	小麦 乳	702	25.4	

作ってみよう★給食メニュー

鶏肉とアスパラガスのみそ炒め 8日実施

今が旬のアスパラガスを使ったメニューです。

＜材料＞	＜4人分＞	＜切り方＞	＜作り方＞
鶏もも肉	1枚	2cm角	※鶏肉に酒をふり、片栗粉をつけて揚げる。 ※みそ、砂糖は酒で溶いておく。(合わせ調味料)
日本酒	大さじ1		
片栗粉	大さじ4		
揚げ油	適量		
筍水煮	100g	いちよう切り	①鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。
人参	中1/3本	いちよう切り	②筍と椎茸を炒める。
アスパラガス	5本	2cm	③アスパラガスを炒め、椎茸の戻し汁を加える。
玉ねぎ	中1個	くし切り	④野菜が柔らかくなったら、合わせ調味料を入れる。
干し椎茸	2個	戻して薄切り	⑤最後に揚げた鶏肉を加え、混ぜ合わせる。
白みそ	大さじ1と1/2		
日本酒	小さじ2		
砂糖	大さじ1		
油	大さじ1		
水	50cc		

干し椎茸の戻し汁



鮮やかな緑とシャキシャキとした食感を残して炒めるのがポイントです。

今月の北本産野菜の使用予定「トマト」

○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。ご不明な点はお問い合わせください。