

(給食実施回数 20回)



令和6年 6月分献立表

家庭数

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			
3 (月)	ご飯		米			638	24.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	チンジャオロース	豚肉	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ピーマン 人参 玉ねぎ 荀 生姜 にんにく	日本酒 オイスターソース 醤油			小麦
4 (火)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 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	601	27.6	
	ごま汁うどん	鶏肉 油揚げ みそ	地粉うどん					
	牛乳	牛乳			乳			
5 (水)	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 枝豆	醤油 りんご酢 日本酒	640	25.0	
	青菜のスープ	鶏肉 卵	米油 片栗粉	青菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油			
	ツイストパン		ツイストパン					小麦 乳
6 (木)	チキンのマスタードソース焼き	鶏肉 生クリーム	オリーブ油	にんにく バセリ	塩 胡椒 ワイン マスタード	647	31.1	
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒			
	トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 米油	玉ねぎ トマト	ワイン スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
7 (金)	チキンカレー	鶏肉	米 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン オイスターソース スープストック 塩 胡椒	667	22.8	
	ライス							
	牛乳	牛乳			乳			
10 (月)	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	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	637	25.4	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
	ご飯		米					乳
11 (火)	牛乳	牛乳				639	19.1	
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし			
	中華スープ	豚肉	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			
12 (水)	かて飯	油揚げ	米 米油 砂糖	人参 干し椎茸 筍 ずいき 小松菜 こんにゃく	日本酒 醤油 塩 和風だし	680	23.5	
	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			
13 (木)	揚げじゃが芋のそぼろ煮	油揚げ みそ	ごま油 ごま	人参 大根 しめじ ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒	611	21.6	
	利休汁							
	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	オレガノ ケチャップ オイスターソース スープストック 塩 胡椒			
14 (金)	牛乳	牛乳				630	25.9	
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	スープストック 塩 胡椒			
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト					乳
17 (月)	ご飯		米			672	28.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子			小麦
18 (火)	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	春雨 ごま油 砂糖 米油	人参 青梗菜 荀 干し椎茸 生姜	醤油 日本酒	620	26.0	
	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 じゃが芋 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	豆腐ラーメン	豚肉 豆腐	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜	中華だし 醤油 トウバンジャン 塩 胡椒			
19 (水)	牛乳	牛乳				681	26.5	
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油					
	こんにゃくサラダ			キャベツ いんげん こんにゃく 人参 とうもろこし				
20 (木)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			682	24.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げなすのトマト煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト	カレー粉 塩 胡椒 スープストック			
21 (金)	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	659	27.2	
	たこ飯	たこ 昆布	米 米油	人参 生姜	醤油 みりん 日本酒 塩			
	牛乳	牛乳			乳			
24 (月)	メンチカツ		菜種油			692	28.3	
	豆腐のみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ		えのき茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	餃子	豚肉 厚揚げ みそ	ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	人参 干し椎茸 にんにく	トウバンジャン 日本酒 醤油 スープストック テンメンジャン			
25 (火)	サンラータン	豚肉 豆腐 卵	片栗粉 米油	木くらげ 荀 人参 じゃが芋	醤油 りんご酢 トウバンジャン 中華だし 日本酒 塩 胡椒	637	21.5	
	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	ワイン カレー粉 胡椒 醤油 塩 スープストック			
	牛乳	牛乳			乳			
26 (水)	チキンナゲット		菜種油			663	24.9	
	ミネストラスープ	ベーコン	マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく	スープストック ワイン 塩 胡椒			
	マッシュルーム トマト							
27 (木)	ご飯		米			667	22.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	和風肉団子	和風肉団子						
28 (金)	ツナじゃが	まぐろ油漬	じゃが芋 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ 枝豆	みりん 醤油	695	27.2	
	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 白菜キムチ じゃが芋	だし(かつお さば いわし)			
	子どもパン		子どもパン					
29 (土)	ブルコギトッパ	豚肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン にんにく	醤油 日本酒 コチュジャン	695	27.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	トックスープ	鶏肉	韓国もち 米油 ごま油	人参 キャベツ じゃが芋 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 コチュジャン 醤油			
30 (日)	冷凍みかん		みかん			650	25.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	ご飯		米					

夏至献立

6月の平均摂取量		650	25.4
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギー	の13~20%	

作ってみよう★給食メニュー ~煎る~

“煎る”とは、油をひかずに強火で加熱することで、食品の水分を飛ばしたり、香ばしい香りを引き出したりするのに使う調理法です。



「ごま汁うどん」(4日実施)

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>	<作り方>
鶏もも肉	60g	小間切り	①だし汁を熱し、鶏肉を入れる。 ②鶏肉がほぐれたら人参を入れてひと煮たちさせる。 ③油揚げ、干し椎茸を入れて再び沸騰したら調味料を入れる。 ④ほうれん草、ねぎ、すりごまを入れてごま油で香りをつける。 ⑤ゆでうどんを④に入れる、または麺をつけて食べる。
人参	1/3本	短冊切り	
ねぎ	1/3本	斜め切り	
干し椎茸	2枚	戻して薄切り	
油揚げ	1枚	短冊切り・油抜き	
ほうれん草	2株	茹でる・3cm	
すりごま	大さじ2	煎る	
醤油	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
日本酒	小さじ2		
みそ	大さじ2		
ごま油	小さじ1/2		
だし汁	600cc		
うどん	4玉		

ごまは、香りが出てくるまで乾煎りします。煎ることで香りが引き立ち、風味が増します。



今月の北産野菜の使用予定
「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ」



6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと給食月間」です。

○印は、箸を持つる日です。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。