



# 令和5年 5月分献立表

(給食回数 20回)

北本市教育委員会  
北本市立中丸小学校

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)	ご飯 牛乳 豚肉とかぼちゃのカレー炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん キャベツ 玉ねぎ	醤油 日本酒 カレー粉 だし(かつお さば いわし)	665	24.1	633 26.5	
2(火)	豚肉とアスパラガスのみそ炒め ワンタンスープ	豚肉 みそ 豚肉 なた	片栗粉 菜種油 砂糖 米油 ワンタン皮 米油 ごま油	筍 人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸 人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油	675	28.3	622 27.2	
8(月)	カレー南蛮 ワンタンスープ	豚肉 なた	片栗粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 塩 カレー粉 醤油 日本酒 みりん	611	27.8	622 26.3	
9(火)	カレー南蛮 青のりポテトビーンズ トマト	豚肉 なた 大豆 いわし 青のり	片栗粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 塩 カレー粉 醤油 日本酒 みりん	582	25.6	653 28.4	
10(水)	ご飯 牛乳 さばのガーリック焼き 大豆の磯煮 坦々みそ汁	牛乳 牛乳 さばのガーリック漬け 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ごま油	人参 こんにゃく 人参 こんにゃく 青梗菜 ねぎ にら	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし) 塩 トウバンジャン 中華だし	643	27.7	636 22.9	
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 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 バター	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 スープストック 塩 胡椒 ワイン	616	29.4	615 26.0	
12(金)	ご飯 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 韓国もち 米油 ごま油	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 キャベツ にら ねぎ 干し椎茸	醤油 りんご酢 日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	638	21.7	707 26.7	
15(月)	ご飯 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 米油 片栗粉	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜 青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	日本酒 オイスターソース 醤油 スープストック 塩 胡椒 醤油	629	32.4	698 22.2	
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 中華炊き込みご飯 菜種油 春雨 米油 ごま油	筍 人参 枝豆 人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 中華だし 塩 胡椒 醤油	685	23.7	636 22.9	
17(水)	ご飯 牛乳 ポークジンジャー どさんこ汁	牛乳 牛乳 豚肉 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 米油 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 ビーマン エリンギ 人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	日本酒 醤油 みりん スープストック	660	25.6	615 26.0	
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 パンパンポタージュ	牛乳 牛乳 ホキフライ 豚肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	バターロール バターロール じゃが芋 小麦粉 バター 米油	小麦 乳 小麦 小麦 アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし	小麦 乳 小麦 小麦 スープストック 塩 胡椒 小麦 乳	673	24.1	698 22.2	
19(金)	ハヤシライス 牛乳 野菜スープ 冷凍みかん	豚肉 チーズ 牛乳 豚肉 みかん	米 大麦 米油 じゃが芋 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 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸 みかん	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒 スープストック 塩 胡椒	729	26.4	636 22.9	

## 作ってみよう★給食メニュー


5月の平均摂取量	650	26.2
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	650kcal 摂取エネルギーの13~19%

### 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。

<b>&lt;材料&gt;</b>	<b>&lt;4人分&gt;</b>	<b>&lt;切り方&gt;</b>	<b>&lt;作り方&gt;</b>
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


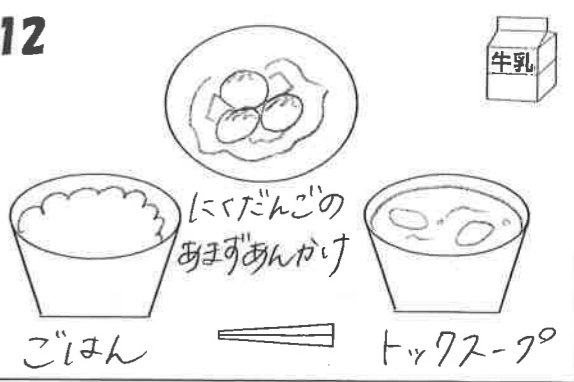
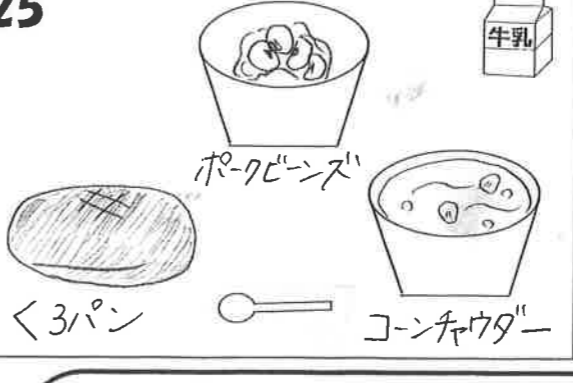
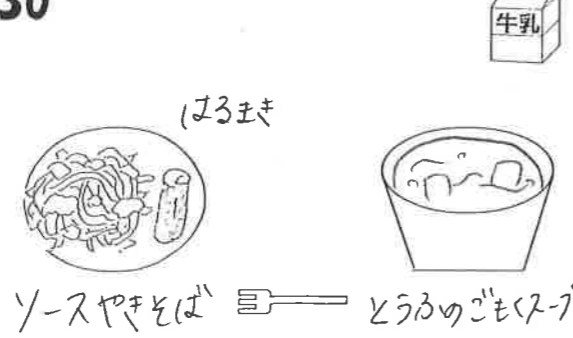
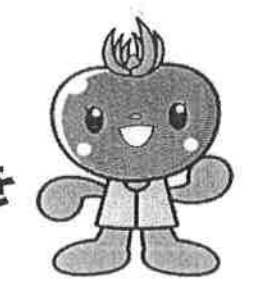


鮮やかな緑とシャキシャキとした食感を残して炒めるのがポイントです。

### 今月の北本産野菜の使用予定「トマト」

○印は、箸を持つてくる日です。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

# 5がつもりつけひょう

月	火	水	木	金
<b>1</b>  <p>ぶつ=にくとほろの カレーライス ごはん とうろのみじる</p>	<b>2</b> ★こどものひ こんだて  <p>かわもち あげじゃがいの とまろに たけのこごはん ずましじる</p>	<b>3</b>  <p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	<b>4</b>  <p>みどりの日</p>	<b>5</b>  <p>こどもの日</p>
<b>8</b>  <p>とりにくとたまごの のみをいため ごはん ワンタンスープ</p>	<b>9</b> トマト  <p>あおのソポテ ビーンズ じごなうどん カレなんばん</p>	<b>10</b> だいずのいかに  <p>たばのガーリックやき ごはん たらんたのみじる</p>	<b>11</b>  <p>とりにくの トマトに ツイストパン クラムチャウダー</p>	<b>12</b>  <p>にくたんごの あまごあんかけ ごはん トックラスープ</p>
<b>15</b>  <p>とりにくとたまごの オムレツに ごはん チンゲンサイのスープ</p>	<b>16</b>  <p>あげしょうまい 1・2本は1コ 3・6本は2コ ちゅうかたきこみごはん はるさめスープ</p>	<b>17</b>  <p>ポークジンジャー ごはん どさんこじる</p>	<b>18</b> アスパラサラダ  <p>ホキフライ バターロール パンチンポタージュ</p>	<b>19</b>  <p>れいとうみかん ハヤシライス やさいスープ</p>
<b>22</b> かんぴょうのいりに  <p>かつおのりたま ソースかけ ごはん とんじる</p>	<b>23</b>  <p>にくじゃが とりじばらごはん キャベツのみじる</p>	<b>24</b>  <p>スープああげ ごはん にくともやのスープ</p>	<b>25</b>  <p>ポークビーンズ くろパン コーンチャウダー</p>	<b>26</b>  <p>ぶどうゼリー かきと トマトカレーライス コンソメスープ</p>
<b>29</b>  <p>ガパオライス フォーのスープ</p>	<b>30</b>  <p>はるまき ソースやきそば とうろのみじる</p>	<b>31</b>  <p>コロッケ ガーリックポテト ミネストラスープ</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>かか にち きん  <b>9日(火)、26日(金)は</b>          きたもとし  <b>北本市でとれたおいしいトマトを</b>          つか  <b>使っているよ!!</b></p>  </div>	