



令和6年 10月分献立表

(給食実施回数 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)
		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 (火)	根菜ピラフ	鶏肉	米 米油	れんこん 人参 マッシュルーム ごぼう グリンピース	スープストック 醤油 みりん 胡椒	小麦	686	23.5
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜コロッケ		野菜コロッケ 菜種油			小麦		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 脱脂粉乳 牛乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
2 (水)	切干大根のスタミナ丼	豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	切干大根 いらねぎ にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン 片栗粉	小麦	614	21.6
	牛乳	牛乳				乳		
	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 いら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	りんご			りんご				
3 (木)	黒パン		黒パン			小麦 乳	665	24.2
	牛乳	牛乳				乳		
	ペンネのラタトゥイユ	ウインナー	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック 胡椒 塩	小麦		
	コーンスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
4 (金)	ご飯		米			乳	640	27.3
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンのレモン煮	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	レモン	醤油 日本酒 塩	小麦		
	ツナと白滝の カレー炒め		まぐろ油漬 米油	こんにやく 人参 いんげん にんにく	カレー粉 スープストック 醤油	小麦		
7 (月)	じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ 絹さや	だし(かつお さば いわし)		610	26.5
	ご飯		米			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉ときのこのガリパタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 バター	しめじ エリンギ 玉ねぎ 生姜 にんにく えのき茸	醤油 日本酒 塩 オイスターソース 胡椒	小麦 乳		
8 (火)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン皮 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	小麦	712	25.0
	肉うどん		地粉うどん			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	みそポテト	おから みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦		
9 (水)	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし			727	25.6
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	豆もやしご飯	豚肉	米 砂糖 ごま ごま油	大豆もやし ねぎ にんにく	醤油 トウバンジャン 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
10 (木)	春巻き		春巻き 菜種油			小麦	615	27.1
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 みそ	ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ いら 生姜 にんにく 白菜 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) 醤油	小麦 卵		
	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
11 (金)	ラザニア	豚肉 おから 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米油 小麦粉 しゅうまい皮 バター	玉ねぎ 人参 にんにく	スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩 胡椒	小麦 乳	724	23.8
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒	小麦		
	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス	豚肉 豆腐	米 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ピーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
15 (火)	キャベツとウインナーの ブルーベリータルト	ウインナー	米油 マカロニ ブルーベリータルト	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	656	26.6
	さつま芋のたきこみご飯	豚肉 昆布 かつお節	米 ごま油 さつま芋	人参 生姜	醤油 日本酒 和風だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	厚焼き玉子	厚焼き玉子				小麦 卵		
16 (水)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにやく ねぎ	だし(かつお さば いわし)		703	24.7
	ご飯		米			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 筍	日本酒 醤油 りんご酢	小麦		
じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) 醤油 コチュジャン	小麦			

17 (木)	こどもパン		こどもパン			小麦 乳	622	25.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのケチャップソースがけ マカロニサラダ	ハンバーグ	片栗粉 マカロニ	キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ ワイン			
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
18 (金)	秋の味覚ポターージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	621	19.9
	きのこ ストロガノフ		米 小麦 ストロガノフ			小麦		
	豚肉	豚肉				乳		
	牛乳	牛乳				乳		
22 (火)	コンソメスープ	ベーコン	米油 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦	666	22.9
	広東麺	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉	干し椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 筍 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 みりん トウバンジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん		小麦 乳		
23 (水)	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦 乳	614	26.3
	スイートポテトケーキ	白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま			小麦 乳		
	豆腐のそぼろ丼	豆腐 鶏肉	砂糖 片栗粉 米油	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
24 (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	小麦 乳	670	19.5
	砂糖揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ		小麦		
25 (金)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング			小麦	602	25.5
	カレーシチュー	豚肉	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	カレー粉 ワイン デミグラスソース ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ウスターソース	小麦		
	ガバオライス	豚肉 大豆	米 小麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	トウバンジャン パジルペースト オイスターソース 醤油 チリパウダー	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
28 (月)	フォーのスープ	鶏肉	米粉 米油 ごま油	人参 いら もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	586	26.5
	ソース焼きそば	豚肉 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 塩	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦		
29 (火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ いら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	588	26.7
	バターロール		バターロール			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
30 (水)	白菜スープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦	686	25.2
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 スープストック 日本酒	小麦		
	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		
31 (木)	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦	650	24.7 15.2%
	かぼちゃのクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	白米スープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦		

就学時健診

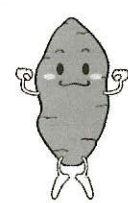
献立	エネルギー	たんぱく質	10月の平均摂取量	650	24.7 15.2%
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	650kcal	10月の平均摂取量	650	24.7 15.2%

作ってみよう★給食メニュー ～湯煎～

湯煎は、お湯を使って、食材に間接的に火を通す方法です。鍋にお湯を沸かし、食材を入れたボールや保存袋を浮かべます。バターやチョコレートなどを焦がさず、なめらかに溶かすことができます。

「スイートポテトケーキ」(22日実施)

- <材料> <4人分> <切り方>
- さつまいも 80g 皮をむき1cm角切り
 - 水 大さじ2
 - 牛乳 80cc
 - 砂糖 大さじ2
 - バター 10g
 - ホットケーキミックス 40g
 - いりごま 小さじ1
 - 紙カップ 4個




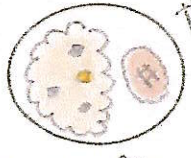












































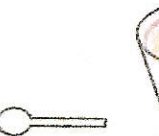


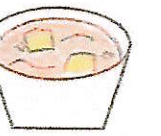




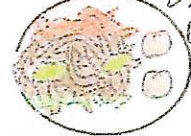
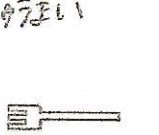


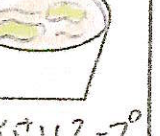


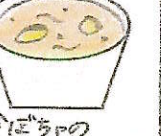
- <作り方>
- ①バターを湯煎して溶かす。
 - ②耐熱容器にさつまいもと大さじ2の水を入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約5分加熱する。やわらかくなったら熱いうちにフォークでつぶす。
 - ③ボールにさつまいも、バター、砂糖を入れ泡立て器で混ぜる。
 - ④牛乳を加え、よく混ぜる。
 - ⑤ホットケーキミックス粉を加えてよく混ぜる。
 - ⑥紙カップに⑤の生地を入れ、いりごまをのせる。
 - ⑦加熱した180℃のオーブンで約20分焼く。

今月の北本産野菜の使用予定「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」

○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。

修正版

10がつもりつけひょう

月	火	水	木	金
	1  やさいコロッケ  クリームスープ 	2  リンゴ  きのこ汁 	3  パン  パン粉のラタトゥイユ 	4  ツナとわかめのカレー  チキンのレンコン 
7  とりにくそこのり  ガリバナカレー 	8  ヤマイコ  わかめドレッシング 	9  はるまき  まゆめやれんこん 	10  ラザニア  ツイストパン 	11  ガーベリタート  カラフルでいいとらふのドライカレー 
 スポーツの日	15  あつたまご  しょうゆ汁 	16  こやぶのあまずい  ごはん 	17  マロニサ  ハンバーグのケチャップソース 	18  きのこストロガロフ  コンスープ 
ふいかえ きゅうじつ 	22  ストポテトケーキ  フロッキーサラダ 	23  とらふのほろとん  しょうゆ汁 	24  チキンサラダ  しょうゆ汁 	25 しゅうがくじ けんしん 
28  ガンボライス 	29  ありしやまい  ソースやまそば 	30  ポークビーンズ  バターロール 	31  ジョーンズ  ガーリックピラフ 