



令和5年 6月分献立表

(給食回数 22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)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	給食回数	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
		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)	はちみつパン 牛乳 枝豆のグラタン 野菜サラダ コーンクリームドレッシング トマトスープ	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 野菜 鶏肉 ベーコン	マカロニ 小麦粉 パター 菜油 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 とうもろこし コーンクリームドレッシング じゃが芋 菜油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ケチャップ スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 乳 小麦 乳 小麦 乳	633	27.3	22	20	633	24.7
2(金)	ご飯 牛乳 和風肉団子 切り干し大根の五目煮 どさんこ汁	牛乳 鶏肉 肉団子 鶏肉 さつまいも 豚肉 みそ	菜油 砂糖 じゃが芋 菜油 ごま油 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	醤油 日本酒 スープストック 塩 胡椒 味噌	乳 小麦 小麦	645	26	21	21	645	24.7
5(月)	ご飯 牛乳 高野豆腐の甘酢炒め 春雨スープ キムチチャーハン	牛乳 高野豆腐 豚肉 豚肉	菜油 砂糖 片栗粉 菜油 人参 筍 玉ねぎ 枝豆 生姜 干し椎茸 人参 ねぎ もやし キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	りんご酢 醤油 日本酒 中辛だし 塩 胡椒 醤油 醤油 日本酒 中辛だし	乳 小麦 小麦	650	23.7	22	23	650	26.6
6(火)	牛乳 揚げしゅうまい 中華スープ	牛乳 揚げしゅうまい 豚肉	鶏油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ	小麦 小麦 小麦	687	22.6	23	26	687	31.4
7(水)	豆腐の そばろ汁 牛乳 利休汁 ブルーベリータルト 子供パン	豆腐 鶏肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ ブルーベリータルト 子供パン	米 菜油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ブルーベリータルト 子供パン	小松菜 人参 生姜 和風だし 日本酒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油	小麦 乳 小麦 小麦	673	25.4	27	27	673	26.1
8(木)	牛乳 メンチカツ チキンサラダ 玉ねぎドレッシング 白花生のスープ	牛乳 メンチカツ 鶏肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 白花生 スクリーン	菜油 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎドレッシング じゃが芋 菜油 パター マッシュルーム	中辛だし 塩 胡椒 醤油 スープストック 塩 胡椒	小麦 小麦 小麦 小麦 乳	688	28.8	27	28	688	26.5
9(金)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 干ひょうの炒り煮 じゃが芋の子がスープ	米 牛乳 いわしの梅煮 豚肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦 菜油 じゃが芋 ごま油 ごま 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	みりん 醤油 コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)	乳 小麦 小麦 小麦	611	25.2	29	29	611	22.4
12(月)	トマトスバゲッティ 牛乳 コーンポタージュ	豚肉 牛乳 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 小麦 じゃが芋 小麦粉 菜油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ケチャップ オレガノ 塩 胡椒 ウスターソース スープストック	小麦 乳 小麦 乳	578	24.5	30	30	578	23.2
13(火)	ご飯 牛乳 しゃくし菜ぎょうざ マーボー白滝 肉ともやしのスープ かて飯	米 牛乳 しゃくし菜ぎょうざ 豚肉 白滝 豚肉 油揚げ	米 菜油 砂糖 菜油 ごま油 片栗粉 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 ごんにゃく ねぎ 人参 ねぎ もやし キャベツ 人参 干し椎茸 筍 小松菜 ごんにゃく	日本酒 醤油 トウバンジャン 中辛だし 胡椒 中辛だし 醤油 塩 胡椒 日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	641	24.8	30	30	641	24.8
14(水)	牛乳 ゼリーフライ 豚汁	牛乳 ゼリーフライ 豚肉 豆腐 みそ	菜油 じゃが芋 菜油	ウスターソース 中濃ソース だし(かつお さば いわし)	乳 小麦 小麦	640	20.1	30	30	640	20.1
15(木)	ライスボール 牛乳 カボチータ クラムチャウダー	ライスボール 牛乳 ワインナー ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	ライスボール マカロニ オリーブ油 菜油 小麦粉 菜油	なす 玉ねぎ ビーマン トマト にんにく 人参 玉ねぎ 人参 パセリ	小麦 乳 小麦 小麦 乳	735	25.5	30	30	735	25.5
16(金)	カラフル野菜と 豆腐のドライカレー 牛乳 野菜スープ	豚肉 豆腐 牛乳 豚肉	米 小麦 小麦粉 菜油 じゃが芋 菜油	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 人参 玉ねぎ 人参 にんにく トマト 人参 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 セロリ	小麦 小麦 乳	667	25.6	30	30	667	25.6
19(月)	ご飯 牛乳 ホキの南蛮漬け 大豆の燗煮 豆腐の五目スープ	米 牛乳 ホキ 大豆 豚肉 ひじき 油揚げ さつまいも かつお節 鶏肉 豆腐 卵	米 小麦粉 菜油 砂糖 菜油 片栗粉 菜油 ごま油 人参 玉ねぎ 人参 人参 ねぎ 人参 にんにく 人参 ねぎ 人参 にんにく 人参 人参 玉ねぎ 人参 にんにく 人参 人参 玉ねぎ 人参 にんにく 人参	りんご酢 醤油 日本酒 醤油 中辛だし 塩 胡椒 醤油	乳 小麦 小麦 小麦 小麦	639	29.9	30	30	639	29.9

作ってみよう★給食メニュー

白身魚の南蛮漬け 19日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
白身魚の切り身	4切れ	
塩	少々	
片栗粉	適量	
油	適量	
にんにく	1片	みじん切り
生姜	小さじ1	みじん切り
ねぎ	1/2本	みじん切り
ごま油	大さじ1	
一味唐辛子(粉)	少々	
砂糖	大さじ1と1/2	
酢	大さじ1	
醤油	大さじ1と1/2	
水	5.0cc	

<作り方>

- ①フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにくを入れ加熱する。
- ②香りが出てきたら、ねぎ、一味唐辛子を加えてしんなりするまで炒める。
- ③水、調味料を加えて煮立たせたら火を止め、取り出しておく。フライパンはキッチンペーパーで拭き取る。
- ④魚の切り身はキッチンペーパーで水気を拭き取り、半分に切る。塩、片栗粉をふって全体にまぶす。
- ⑤フライパンの鍋底が隠れる程度に油を入れて熱し、④を入れて全体に焼き色がつくまで上下を返しながらかき揚げ焼きする。
- ⑥⑤を皿に並べ、③のたれをかける。

給食ではホキを使いますが、たらやあじなどでも美味しくいただけます。



○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



6がつもりつけひょう



月

火

水

木

金

6月は「^{さい}彩の^{くに}国ふるさと^{がっこうきゅうしょくげっかん}学校給食月間」です。^{きたもと}北本市でとれた^{やさしい}野菜をたくさん使いますので^{つか}楽しみにして^{たの}いてくださいね。
 「にんじん・トマト・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・ねぎ」

1 ^{アサザ}アサザサラダ

 コーンドレッシング

 えだまめグラタン トマトスープ

 はちみつパン

2 ^{フリフリ}フリフリごぼうのごもくに

 わふるりごぼん
 1.2わんせいのこ
 3.6わんせいのこ
 ごはん どさんこじる

5

 こうやどうふの
 あまがいため
 ごはん はるまめスープ

6
^{あげ}あげしょうまい
 1.2わんせいのこ
 3.6わんせいのこ

 フェンチーハン ちゅうがスープ

7
^{ブルーベリー}ブルーベリータルト

 とうふのそぼろどん リキョウじる

8 ^{チキン}チキンサラダ

 メンチカツ しほなまめのスープ

 こどもパン

9 ^{かんぴょう}かんぴょうのいりに

 いわしのうめに
 ごはん じゃがいもの
 ナグスープ

12

 トマトスパゲッティ コーンポタージュ

13 ^{マーボー}マーボーしゃぶしゃぶ

 しゃぶしゃぶ
 1.2わんせいのこ
 3.6わんせいのこ
 ごはん にくとまの
 スープ

14
^{ゼリ}ゼリフライ

 かてめし とんじる

15

 カポナータ クラムチャウダー

 ライスポル

16

 カラフル野菜と
 とうふのドライカレー
 やさいスープ

19 ^{だいず}だいずのいかに

 ホリのなまめかけ
 ごはん とうふのごもスープ

20

 あずぶた
 ごはん ワンタンスープ

21

 あげかぼちゃ
 のそぼろに
 たこめし こぼろのみとじる

22 ^{ブロッコリー}ブロッコリーサラダ

 はたね
 たてね
 ごま
 ドレッシング

 チリコンカツグ
 セルフ
 チリコンカツグ
 クリームシチュー

23 ^{にく}にくじゃが

 あじさんかや
 ごはん かみほりじる

26

 まめのトマトに
 しおこうじの
 スープ
 ごはん

27

 ちゅうが
 ドレッシング
 こんにやく
 サラダ
 ちゅうがめし
 とうふラーメン

28 ^{しとこん}しとこんのせんみ

 しばのしおや
 ごはん たんめん
 とじる

29
^{チキン}チキンダック
 1.2わんせいのこ
 3.6わんせいのこ

 コーンポラフ ミネストラスープ

30 ^{ねい}ねいとうみかん

 チキンカレーライス
 フェンチー
 ウインナー
 スープ