



令和5年 5月分献立表

(給食回数 20回)

北本市教育委員会
北本市立東中学校

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)	献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	献立	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(月)	ご飯 牛乳 豚肉と南瓜のカレー炒め 塩こうじ鶏のスタミナスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま 米油	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん キャベツ えのき茸 ねぎ にんにく	醤油 日本酒 カレー粉 塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	803	35.7	乳 小麦	22(月)	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のオイスターソース煮 春雨スープ	米 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ねぎ エリンギ 生姜 春雨 米油 ごま油	人參 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 中華だし 塩 胡椒 醤油	826	35.0	乳 小麦 小麦
2(火)	筍ご飯 牛乳 和風肉団子② 小松菜のごま和え(野菜ごまだれ) すまし汁 粕餅	鶏肉 油揚げ 鰹節 牛乳 和風肉団子 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 米油 砂糖 ごま	干し椎茸 筍 絹さや 小松菜 もやし 人參	塩 醤油 みりん 日本酒 醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	844	35.0	小麦 乳 小麦 小麦	23(火)	ご飯 牛乳 鰹の新玉ソースがけ 切り干し大根の五目煮 じゃが芋のチゲスープ	米 牛乳 鰹 鶏肉 さつま揚げ 鰹節 豚肉 豆腐 味噌	米 菜種油 片栗粉 砂糖 米油 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ にんにく 切り干し大根 人參 こんにやく 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	日本酒 醤油 りんご酢 醤油 日本酒 コチュジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	833	35.6	乳 小麦 小麦 小麦
8(月)	ご飯 牛乳 マーボー厚揚げ ワンタンスープ	牛乳 生揚げ 豚肉 味噌	米 砂糖 片栗粉 米油	人參 玉ねぎ 生姜 ねぎ トマト にんにく	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし	801	35.3	乳 小麦	24(水)	ソース焼きそば 牛乳 春巻き 豆腐の五目スープ ツナひじきご飯	豚肉 なたと 青のり 牛乳 春巻き 菜種油 鶏肉 豆腐 卵 ひじき 鮭油漬 鰹節	中華麺 米油 米油 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 米 ごま 砂糖 ごま油	もやし 人參 キャベツ 木くらげ 人參 ねぎ にら 干し椎茸 えのき茸 こんにやく	中濃ソース 粉末ソース 胡椒 だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒 塩 醤油 日本酒 みりん	829	34.0	小麦 乳 小麦 小麦 卵 小麦
9(火)	バターロール 牛乳 ホキフライ アスパラサラダ 和風ドレッシング パンブキンポタージュ	牛乳 ホキフライ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	バターロール 菜種油	アスパラガス キャベツ 人參 とうもろこし		861	29.2	小麦 乳 小麦 乳	25(木)	牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ キャベツの味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉 米 ごま 砂糖 ごま油	人參 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜 キャベツ ねぎ	日本酒 醤油 スープストック 塩 醤油 日本酒 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	794	30.1	乳 小麦 小麦
10(水)	ごま味うどん 牛乳 青のりポテトビーンズ トマト ジョア	豚肉 油揚げ 牛乳 大豆 鰹 青のり	地粉うどん ごま ごま油	人參 白菜 もやし ねぎ ほうれん草 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) みりん 醤油	833	36.4	小麦 乳	26(金)	ハヤシライス 牛乳 ブロccoliサラダ コーンクリームドレッシング フルーツ杏仁	麦ご飯 ハヤシ 豚肉 チーズ じゃが芋 コーンクリームドレッシング 杏仁豆腐	米 大麦 米油 じゃが芋 とうもろこし ブロccoli パイ(缶) りんご(缶) 黄桃(缶) ぶどうゼリー りんごジュース	玉ねぎ 人參 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	901	28.4	小麦 乳 小麦 乳
11(木)	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ トックスープ	牛乳 肉団子 鶏肉 あさり	米 菜種油 砂糖 片栗粉 米油	人參 玉ねぎ 筍 ピーマン 人參 白菜 エリンギ にら ねぎ	醤油 りんご酢 日本酒 塩 中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	853	31.5	乳 小麦 小麦	29(月)	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ② 大豆の磯煮 担々味噌汁	米 牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき 鰹節 豚肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 菜種油 砂糖 米油 ごま油	生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆 人參 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	胡椒 日本酒 醤油 日本酒 醤油 塩 豆板醤 だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	849	39.5	小麦 乳 小麦 小麦
12(金)	北本トマト カレーライス 牛乳 コーンサラダ 玉ねぎドレッシング コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 チーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	米 大麦 米油	人參 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト 枝豆	ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 スープストック ワイン ガラマサラ	845	30.5	乳 小麦 小麦	30(火)	ガーリックトースト 牛乳 鶏肉のトマト煮 おからのコーンスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	食パン マーガリン マカロニ 米油 バター じゃが芋 米油 バター	パセリ 玉ねぎ 人參 セロリ にんにく ブロccoli トマト 玉ねぎ とうもろこし 人參	ガーリックパウダー ワイン 胡椒 ケチャップ スープストック スープストック 塩 胡椒	828	39.6	小麦 乳 小麦 乳
15(月)	ご飯 牛乳 鶏肉とアスパラガスの味噌炒め 青梗菜のスープ	牛乳 鶏肉 味噌 鶏肉 卵 わかめ	米 片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人參 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸 人參 ねぎ えのき茸 青梗菜	日本酒 だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	800	34.5	乳 小麦 卵 小麦 乳	31(水)	ガバオライス 牛乳 フォーのスープ 卵の花チーズ蒸しパン	麦ご飯 ガバオ 豚肉 大豆 鶏肉 桜えび おから チーズ 脱脂粉乳 卵 生クリーム	米 大麦 ごま油 砂糖 米粉麺 米油 ホットケーキミックス粉 砂糖 米油	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく バジル 人參 青梗菜 もやし にら	チリパウダー 醤油 豆板醤 オイスターソース	886	34.9	小麦 乳 小麦 乳 卵
16(火)	黒パン 牛乳 ポークビーンズ コーンチャウダー	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	黒パン マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ トマト とうもろこし 玉ねぎ 人參 グリンピース	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	832	35.2	小麦 乳 小麦 乳	5月の平均摂取量	839		33.9	16.2%				
17(水)	ご飯 牛乳 鯖のガーリック焼き 干瓢の炒り煮 豚汁	牛乳 鯖ガーリック漬 豚肉 油揚げ 鰹節 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 米油	干瓢 干し椎茸 筍 人參 大根 ごぼう 人參 ねぎ	みりん 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	896	34.3	乳 小麦	学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	830kcal	摂取エネルギーの13~20%					
18(木)	中華炊き込みご飯 牛乳 揚げしゅうまい② 味噌キムチスープ	豚肉 牛乳 しゅうまい 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 筍 人參	日本酒 塩 胡椒 醤油 中華だし	828	32.2	小麦 乳 小麦	作ってみよう★給食メニュー	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	15日実施	今が旬のアスパラガスを使ったメニューです。					
19(金)	ご飯 牛乳 ポークジンジャー どさんこ汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豚肉 味噌	米 砂糖 片栗粉 米油	生姜 人參 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン 人參 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜 みかん	醤油 みりん 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)	832	31.3	乳 小麦 乳	＜材料＞	鶏もも肉 酒 片栗粉 揚げ油	＜4人分＞ 1枚 大さじ1 大さじ4 適量	＜切り方＞ 2cm角	＜作り方＞ ※鶏肉に酒をふり、片栗粉をつけて揚げる。 ※味噌、砂糖は酒で溶いておく。(合わせ調味料)				

作ってみよう★給食メニュー

鶏肉とアスパラガスの味噌炒め 15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。 ※味噌、砂糖は酒で溶いておく。(合わせ調味料)
酒	大さじ1		①鍋に油を熱し、人參と玉ねぎを炒める。
片栗粉	大さじ4		②筍と椎茸を炒める。
揚げ油	適量		③アスパラガスを炒め、椎茸の戻し汁を加える。
筍水煮	100g	いちょう切り	④野菜が柔らかくなったら、合わせ調味料を入れる。
人參	中1/3本	いちょう切り	⑤最後に揚げた鶏肉を加え、混ぜ合わせる。
アスパラガス	5本	2cm	
玉ねぎ	中1個	くし切り	
干し椎茸	2個	戻して薄切り	
白味噌	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」

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