



# 令和5年 6月分献立表

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 (木)	ご飯		米			795	32.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	あじのさんが焼き 切り干しスタミナ炒め	あじさんが焼き 豚肉	菜種油 米油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ いら んにく	塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒			小麦
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし んにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
2 (金)	ご飯		米			860	32.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	酢豚	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 米油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリーンピース	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢			小麦
	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			小麦
5 (月)	ご飯		米			907	36.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	マーボー厚揚げ	生揚げ 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ んにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし			小麦
	中華スープ 狭山茶蒸しパン ツイストパン	豚肉 小豆 白花豆 牛乳 脱脂粉乳	春雨 ごま油 蒸しパンミックス 砂糖 ツイストパン	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油 抹茶			小麦 小麦 乳 小麦 乳
6 (火)	牛乳	牛乳			乳	859	33.5	
	カボナータ	ウインナー チーズ	菜種油 マカロニ オリーブ油	なす 玉ねぎ ビーマン んにく トマト	塩 胡椒			小麦 乳
	クリームシチュー	鶏肉 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳

## 開校記念日

8 (木)	かて飯	油揚げ 鰹節	米 米油 砂糖	干し椎茸 筍 こんにやく 小松菜	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦	840	28.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦		
	切り干し大根とひじきの煮物	ひじき 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	ごま油 砂糖	切り干し大根 人参	日本酒 醤油 和風だし	小麦 乳		
9 (金)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	804	29.0
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鰯の梅煮 干瓢の炒り煮 春雨スープ 冷凍みかん	鰯梅煮 豚肉 油揚げ 豚肉	米油 砂糖 春雨 米油 ごま油	干瓢 人参 干し椎茸 筍 人参 ねぎ もやし キャベツ	醤油 みりん 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 小麦 小麦		
12 (月)	ご飯		米				896	31.7
	牛乳	牛乳				乳		
	高野豆腐の甘酢炒め スンドゥブ	高野豆腐 豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	菜種油 片栗粉 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 玉ねぎ えのき茸 ねぎ いら 生姜 白菜キムチ んにく	りんご酢 醤油 塩 だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 小麦 卵		
	子供パン	子供パン				小麦 乳		
13 (火)	牛乳	牛乳				乳	814	38.6
	チキンのこんがり焼き フラワーサラダ	鶏肉 チーズ	マヨネーズ コーンフレーク パン粉		塩 胡椒	小麦 乳		
	和風ドレッシング 白花豆のスープ	ベーコン 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳		
	チキン カレーライス	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 んにく トマト りんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
14 (水)	牛乳	牛乳				乳	837	31.3
	キャベツとウインナーのスープ 牛乳プリン	ウインナー	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	小麦 乳		
	ご飯		米					
	回鍋肉 わかめスープ	豚肉 味噌 わかめ かまぼこ	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ごま油	キャベツ 人参 生姜 ねぎ えのき茸 ほうれん草 人参	日本酒 ターメリック 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩 醤油 胡椒	小麦 小麦		
19 (月)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト				816	28.9
	ご飯		米					

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



6月は、「食育月間&彩の国  
ふるさと給食月間」です。

## 作ってみよう★給食メニュー

### 白身魚の南蛮漬け 28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	50cc	

＜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、鱈や鰯などでも美味しくいただけます。



6月の平均摂取量		839	33.0
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	15.7%
	たんぱく質 摂取エネルギーの		13~20%