

令和3年 5月分献立表

(給食回数 18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)
		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			
6 (木)	豆腐ラーメン 中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 豆腐 わかめ	中華麺	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜	豆板醤 塩 胡椒 醤油 中華だし	904	36.5
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい こんにやくサラダ	しゅうまい	菜種油		キャベツ ほうれん草 こんにやく 人参			
7 (金)	中華ドレッシング		中華ドレッシング				875	32.0
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け						
	切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ いら んにく	日本酒 塩 醤油 中華だし 豆板醤	小麦		
若竹汁	鶏肉 わかめ 豆腐	米ぬか油	筍 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 日本酒 醤油	小麦			
お米のムース		お米のムース				乳 卵		
10 (月)	ご飯		米				868	36.8
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 おから 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦		
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ いら	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 卵		
11 (火)	バターロール		バターロール				856	37.4
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦		
青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米ぬか油	青梗菜 人参 玉ねぎ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
12 (水)	筍ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米ぬか油	干し椎茸 筍 絹さや	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	817	33.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鰹フライ	鰹フライ	菜種油			小麦		
	小松菜の ごま和え	野菜 ごまだれ	砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参	醤油 みりん	小麦		
豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦			
13 (木)	カレー南蛮 地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 なた	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	カレー粉 醤油 日本酒 みりん 塩 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	815	31.7
	牛乳	牛乳				乳		
	白花豆のコロッケ	白花豆コロッケ	菜種油			小麦 乳		
トマト			トマト					
カリカリ小魚	大豆 かたくちいわし							
14 (金)	彩り野菜の 中華あんかけご飯	麦ご飯 中華あん	豚肉 高野豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン 絹さや 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース 日本酒 中華だし 醤油	763	24.9
	牛乳	牛乳				乳		
	わかめスープ	わかめ 魚団子	ごま ごま油	人参 ねぎ えのき茸 ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
狭山茶蒸しパン	小豆 白花豆 白いんげん豆 牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖	抹茶			小麦 乳		
17 (月)	ご飯		米				856	27.3
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦		
味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ いら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)				
牛乳プリン	牛乳プリン					乳		
18 (火)	黒パン		黒パン				787	30.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ラザニア	豚肉 おから 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米ぬか油 小麦粉 バター しゅうまい皮	玉ねぎ 人参 にんにく	胡椒 スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩	小麦 乳		
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆		小麦		
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					
キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
コーンピラフ	ウインナー	米 バター 米ぬか油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦 乳			
19 (水)	牛乳	牛乳				乳	894	27.8
	チキンピカタ	チキンピカタ				小麦 卵		
	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
ティラミス	ティラミス					小麦 乳 卵		
20 (木)	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米ぬか油	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	小麦	848	33.0
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
華風コーンスープ	ベーコン 卵	片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵			

21 (金)	北本トマト カレーライス	トマトライス トマトカレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ 高野豆腐	米 大麦 米ぬか油 米ぬか油	トマト 人参 玉ねぎ トマト にんにく 生姜 枝豆	カレー粉 ウスターソース ワイン スープストック ガラムマサラ 塩 胡椒	乳	844	28.0
	牛乳	牛乳					乳		
24 (月)	フラワーサラダ				カリフラワー キャベツ とうもろこし プロッコリー				
	和風ドレッシング								
25 (火)	枝豆チャーハン	ハム なた	米 ごま油	玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	塩 胡椒 醤油 中華だし		小麦	756	29.4
	牛乳	牛乳					乳		
26 (水)	もやしのサラダ				もやし ほうれん草 人参			875	35.7
	中華ドレッシング						小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米ぬか油 ごま		青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 醤油 塩 胡椒	小麦		
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 脱脂粉乳 卵 生クリーム	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油				小麦 乳 卵		
27 (木)	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム バセリ	唐辛子 ケチャップ ワイン 胡椒 ウスターソース スープストック 塩		小麦	762	29.5
	牛乳	牛乳				乳			
	ツナサラダ	鰹油漬			キャベツ とうもろこし				
28 (金)	コーンクリームドレッシング						小麦	783	31.5
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 脱脂粉乳 牛乳 白花生 白いんげん豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン		小麦 乳		
	ご飯		米				乳		
	牛乳	牛乳					乳		
31 (月)	マーボー厚揚げ	生揚げ 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし		小麦	805	36.9
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米ぬか油 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		
	冷凍みかん								
29 (土)	ご飯		米				乳	830	31.9
	牛乳	牛乳					乳		
	鶏の照り焼き	鶏肉	ごま油		にんにく	日本酒 みりん 唐辛子 醤油	小麦		
干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 鰹節	砂糖 米ぬか油		干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油		小麦		
キャベツの味噌汁	豆腐 味噌	じゃが芋		キャベツ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯)		乳		
ヨーグルト							乳		

給食で世界旅行

～イタリア～

5月の平均摂取量 830 31.9
学校給食 エネルギー 830kcal
摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%

緑 白 赤
イタリアの国旗

イタリアの首都【ローマ】

長靴の形に例えられ、南北に細長いイタリアは、海や山があり、変化に富んだ地形をしています。フランスに次ぐEUの農業大国で主な農産物は、小麦、トマト、オリーブ、生乳、豚肉です。「イタリアン」は日本人にも馴染み深い料理ですが、日本で食べられているイタリア料理は「南イタリア」のものが多いようです。

北イタリア 隣接するフランスの料理に似ていて、アルプス山麓の酪農による乳製品が多く、バターがふんだんに料理に使われます。

南イタリア オリーブ油とトマトをたっぷり使います。イタリア南部は三方を海に囲まれているため、魚介を使用した料理も多いです。

仔牛(こうし)のカツレツ、ピカタ、仔牛(こうし)すね肉の煮込み、ラビオリ、フリコ、ティラミス、ピザ、スパゲッティ、ラザニア、ミネストローネ、カボナータ、アクアパッツァ、ジェラート

～食育献立「イタリア料理」～ 18日(火) ラザニア 19日(水) チキンピカタ・ティラミス を提供します。

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。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