



令和5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)							
		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													
2 (月)	鯖そぼろ丼	鯖	米 大麦	こんにやく 人参 グリンピース	日本酒 醤油	811	28.3	844	31.9	19 (木)	ウインチャップライス	ウインナー	米 バター 米油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳		
	牛乳	牛乳									牛乳	牛乳				乳		
	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)							鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	
3 (火)	子供パン	子供パン				793	28.3	813	25.9	20 (金)	麦ご飯		米 大麦					
	牛乳	牛乳										牛乳				乳		
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ	菜種油									きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム	米 大麦	米油 砂糖 バター	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト	ハヤシルウ ウスターソース 胡椒 ワイン 塩	小麦 乳
	野菜サラダ			人参 キャベツ いんげん								牛乳	牛乳					乳
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング									野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	
4 (水)	ご飯	米				847	33.5	832	31.2	24 (火)	黒パン	黒パン					小麦 乳	
	牛乳	牛乳										牛乳	牛乳				乳	
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉							里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 砂糖 米油	エリンギ しめじ 人参 枝豆 にんにく 生姜 トマト	ケチャップ スープストック 塩 醤油 ウスターソース	小麦	
5 (木)	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 鰹節 昆布	米 さつま芋 砂糖 ごま油	生姜	日本酒 醤油	804	32.9	849	32.0	25 (水)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ グリンピース とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	牛乳	牛乳										牛乳	牛乳				乳	
	カレイの竜田揚げ	カレイ	菜種油									ご飯	米					
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	日本酒 醤油							牛乳	牛乳					乳
	せんべい汁	鶏肉	かやきせんべい 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 みりん							鶏肉のバーベキューソース②	鶏肉	片栗粉 砂糖 ごま油 菜種油		日本酒 醤油 ウスターソース ケチャップ カレー粉 りんご酢	小麦	
6 (金)	ハヤシルライス	豚肉 チーズ	米 大麦	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシルウ	823	26.0	829	33.6	26 (木)	切り干しスタミナ炒め	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ じゃが芋	塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳										牛乳	牛乳				乳	
	フルーツポンチ			パイナップル(缶) りんご(缶) ぶどうゼリー マスカットゼリー りんごジュース レモン								春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	
10 (火)	ブルーベリービスキュイトースト	牛乳 脱脂粉乳	食パン ホットケーキミックス粉 砂糖 マーガリン	ブルーベリー		874	36.7	804	37	27 (金)	栗ご飯	鶏肉 油揚げ	米 栗 砂糖 米油	人参 干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳										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 トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン							厚焼き玉子	厚焼き玉子				小麦 卵	
11 (水)	塩焼きそば	豚肉 なると 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	胡椒 塩だれ	865	40.2	804	37	30 (月)	大豆の磯煮	大豆 ひじき 鰹節	米油 砂糖	こんにやく 枝豆	日本酒 塩 醤油	小麦		
	揚げしゅうまい②	ポークしゅうまい	菜種油									のっぺい汁	鶏肉 生揚げ	里芋 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	
	揚げしゅうまい①	ポークしゅうまい	菜種油									ご飯	米					
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ じゃが芋 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油							牛乳	牛乳				乳	
	ヨーグルト	ヨーグルト										揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉	菜種油 ごま油 片栗粉 砂糖	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 青梗菜 にんにく	日本酒 豆板醤 中華だし 醤油	小麦	
12 (木)	ご飯	米				878	34.9	878	38.2	31 (火)	ツイストパン	ツイストパン				小麦 乳		
	牛乳	牛乳										肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	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 スープストック ワイン	小麦	
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油							クリームシチュー	鶏肉 白花生 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	
	切り昆布の煮物	昆布 鶏肉 さつま揚げ	砂糖 ごま油	人参 干し椎茸 こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油							パンキンババロア	パンキンババロア					
	だまこ汁	鶏肉 油揚げ	だまこ餅 米油	人参 ごぼう 舞茸 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油													
13 (金)	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			805	30.6	878	38.2	11 (水)	ご飯	米						
	牛乳	牛乳										牛乳	牛乳				乳	
	豚肉	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 米油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢							青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵	
16 (月)	ご飯	米				801	33.9	878	38.2	12 (木)	ご飯	米						
	牛乳	牛乳										牛乳	牛乳				乳	
	鶏肉ときのこのガリバター炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 バター	人参 玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ にんにく 生姜	醤油 塩 胡椒 オイスターソース 日本酒							華風コンソープ	ベーコン 卵	片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	小麦 乳	
17 (火)	ココア揚げパン	ココアパン 菜種油 砂糖			ココア	786	28.1	878	38.2	13 (金)	ご飯	米						
	牛乳	牛乳										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								鶏肉	鶏肉	小麦粉 バター 米油 じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	
18 (水)	肉味噌うどん	地粉うどん				875	32.0	875	32.0	16 (月)	コンクリーミードレッシング	コンクリーミードレッシング						
	牛乳	牛乳										牛乳	牛乳				乳	
	豆まめサラダ	大豆		キャベツ 枝豆 とうもろこし								肉味噌うどん	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 ねぎ 干し椎茸 グリンピース	だし(鰹 鯖 鰯) みりん 醤油 豆板醤	小麦	
18 (水)	和風ドレッシング	和風ドレッシング				875	32.0	875	32.0	17 (火)	スイートポテトケーキ	白花生 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	
	和風ドレッシング	和風ドレッシング										和風ドレッシング						

十三夜
献立

10月の平均摂取量		830	32.2
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	15.5%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

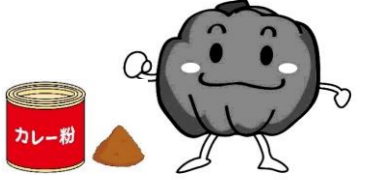
作ってみよう★給食メニュー

豚肉と南瓜のカレー炒め 4日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
南瓜	1/12個	1cm厚さのいちよう切り
じゃが芋	中1個	1cm厚さのいちよう切り
油	適量	
豚肉	200g	小間切り
エリンギ	1個	短冊切り
玉ねぎ	中1/2個	くし切り
いんげん	5本	2cm
油	大さじ1	
砂糖	大さじ1と1/2	
醤油	大さじ1	
日本酒	小さじ2	
カレー粉	小さじ1と1/2	
いりごま	小さじ2	
水	大さじ2	

- <作り方>
 ※南瓜とじゃが芋を素揚げする。
 ※★を混ぜ合わせておく。(合わせ調味料)
- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
 - ②玉ねぎを炒める。
 - ③玉ねぎがしんなりしたら、エリンギといんげんを炒める。
 - ④合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちしたら
揚げた南瓜とじゃが芋を入れ、混ぜ合わせる。

★ 南瓜は夏に多く収穫されますが、2~3カ月貯蔵すると水分が抜けて甘味が増します。甘い南瓜とピリッと辛いカレー粉が相性の良い献立です。



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