



令和5年11月分献立表

(給食回数 19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 もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1 (水)	ナシゴレン	豚肉	米 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム	ワイン カレー粉 塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦	927	36.3
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	白菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
2 (木)	焼き鳥井	鶏肉 高野豆腐	米	ねぎ	胡椒 醤油	小麦	896	38.6
	牛乳	牛乳				乳		
	呉汁	大豆 油揚げ 味噌		人参 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	ご飯		米					
6 (月)	豚肉と大根の醤油煮	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦	811	35.4
	すいとん汁	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	小麦 乳		
	みかん			みかん				
	ご飯		米					
7 (火)	黒パン		黒パン			小麦 乳	836	38.8
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米油 マカロニ バター	人参 セロリ 玉ねぎ トマト にんにく カリノケール	スープストック ケチャップ ワイン 胡椒	小麦 乳		
	大根のポターージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油 バター	大根 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
8 (水)	広東麺	豚肉 なた	中華麺	木くらげ 大豆もやし 白菜 人参 筍 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤 みりん	小麦	819	39.0
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏つくねとえのき茸のしゅうまい	鶏肉 豆腐	しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 片栗粉	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 胡椒 醤油 日本酒	小麦		
	枝豆サラダ			枝豆 キャベツ とうもろこし 人参				
9 (木)	大根めし	ちりめんじゃこ	米 米油 ごま	大根 大根葉	日本酒 塩 醤油	小麦	820	33.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の深谷ねぎ味噌焼き	鯖 ねぎ味噌漬				小麦		
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき 鰹節	米油 砂糖	こんにゃく 枝豆	日本酒 塩 醤油	小麦		
10 (金)	北本野菜	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 小麦	玉ねぎ 人参 大根 生姜	カレー粉 デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ ワイン	小麦 乳	839	29.1
	牛乳	牛乳				乳		
	白菜スープ	ウインナー	米油	人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦		
	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖			小麦 乳		
13 (月)	牛乳	牛乳				乳	824	32.5
	キャベツとハムのサラダ	ハム	マカロニ	キャベツ 人参 玉ねぎ		小麦		
	コーンクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 米油 小麦粉 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		
	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	地粉うどん	人参 大根 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒	小麦		
15 (水)	牛乳	牛乳				乳	864	33.3
	かき揚げ	桜えび	小麦粉 菜種油	玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆	塩	小麦 えび		
	ほうれん草の	野菜		ほうれん草 もやし えのき茸				
	ごま和え	ごまだれ	砂糖 ごま		みりん 醤油	小麦		
16 (木)	ご飯		米				800	37.4
	牛乳	牛乳				乳		
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	ごま油 砂糖 片栗粉 菜種油	玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん 生姜	日本酒 醤油 ケチャップ スープストック	小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
17 (金)	ご飯		米				796	34.4
	牛乳	牛乳				乳		
	千草焼き	卵 鶏肉 チーズ	米油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草	塩 醤油 日本酒	小麦 乳 卵		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	みりん 醤油	小麦		
石狩汁	鮭 豆腐 油揚げ 味噌	米油	白菜 人参 大根 ねぎ 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯)				

20 (月)	ご飯	米					799	31.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	デンジャオロース	豚肉	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ピーマン 人参 玉ねぎ 筍 生姜 にんにく	日本酒 醤油 塩 中華だし オイスターソース	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 木くらげ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
21 (火)	ぶどうゼリー						868	36.9	
	子供パン	子供パン				小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ 人参	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦			
22 (水)	ブロccoliーサラダ						797	28.4	
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
	きのこバスタのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 米油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 椎茸 にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
	ご飯		米						
24 (金)	豆腐のそぼろ丼	豆腐 鶏肉	米				820	34.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	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			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳			
27 (月)	ご飯		米				786	26.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	里芋コロッケ		里芋コロッケ 菜種油						
	切り干し大根のカレー炒め	豚肉	米油	切り干し大根 人参 いんげん	ケチャップ カレー粉 醤油 スープストック	小麦			
28 (火)	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 ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油	小麦	798	32.8	
	バターロール		バターロール			小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	キャベツのミートローフ	豚肉 おから 卵 牛乳 脱脂粉乳	片栗粉	キャベツ 玉ねぎ	塩 胡椒 ケチャップ 中濃ソース	乳 卵			
29 (水)	ベジタブルソテー		米油 バター	とうもろこし 人参 いんげん	塩 胡椒	乳	795	30.8	
	ミネストラスープ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく 人参 トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦			
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
30 (木)	鮭フライ	鮭	菜種油			小麦	879	28.8	
	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	人参 大根 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				
	豆もやしご飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	大豆もやし ねぎ にんにく	豆板醤 醤油	小麦			
11月の平均摂取量	牛乳	牛乳				乳	830	33.6	
	鶏肉	鶏肉							
	魚	魚							
	野菜	野菜							
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal							
	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

大根や人参などの野菜を油で炒めてから煮込んで作る「けんちん汁」は、神奈川県にある「建長寺(けんちょうじ)」で作られていた精進料理です。次第にけんちん汁に麺をつけて食べられるようにもなり、「けんちんそば」「けんちんうどん」として日本各地に広まりました。

けんちんうどん 15日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
うどん	4人分	
豚もも肉	60g	小間切り
ごぼう	20g	半月切り
里芋	中1個	いちょう切り
人参	1/4本	いちょう切り
大根	厚さ1.5cm分	いちょう切り
こんにゃく	40g	短冊切り
ねぎ	1/2本	小口切り
油揚げ	1枚	短冊切り
油	大さじ1	
日本酒	大さじ1	
醤油	大さじ3	
塩	小さじ1/2	
だし汁	1000ml	

<作り方>
※うどんはゆでる。
①油を熱しごぼうを炒め、香りがでたら豚肉を入れて酒をふる。
②人参、大根、こんにゃくを炒め、だし汁を入れる。
③アクを取って里芋を入れて煮る。
④里芋の火が通ったら、醤油、塩を入れて煮る。
⑤油揚げ、ねぎを入れて煮る。
★麺を汁につけて食べても、汁に入れて煮込んで食べてもおいしく召し上がれます。

里芋

里芋は、原産地である東南アジアから縄文時代に日本に伝わり、日本人の主食である米よりも先に食べられていました。親芋を囲むように子芋や孫芋が育つので、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきた野菜です。縁起のよい食べ物としてお正月の雑煮に入れる地域もあります。



<参考文献> 日本各地の郷土料理

今日の北本産食材の使用予定
「人参 大根 里芋 キャベツ 白菜 地粉 ねぎ さつまい」

今日は、
彩の国ふるさと学校給食月間です。



埼玉県マスコット「さいたまっし」[コパトン]

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