



令和5年 12月分献立表

(給食実施回数 13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			
1 (金)	小松菜	豚肉	米	生姜 にんにく 小松菜 人参	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦	841	36.1
	豚味噌丼	豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 ごま ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸		卵		
	牛乳	牛乳				乳		
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
4 (月)	ごはん		米				761	30.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ竜田揚げ	菜種油			小麦		
	高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐	里芋 米油 砂糖	人参 大根 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦		
5 (火)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)		840	35.5
	バターロール		バターロール			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	ごぼうのキッシュ	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム	米油 バター	ごぼう	塩 胡椒	卵 乳		
6 (水)	豆まめサラダ	大豆		キャベツ 枝豆 とうもろこし			887	30.1
	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦		
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ			
	長崎ちゃんぽん	豚肉 あさり いか さつま揚げ	中華麺	ねぎ 人参 もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
7 (木)	根菜ピラフ	鶏肉	米 米油 バター	れんこん 人参 ごぼう	スープストック 醤油 みりん 胡椒	小麦 乳	870	32.0
	牛乳	牛乳				乳		
	白花豆コロッケ		菜種油			小麦 乳		
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
8 (金)	ごはん		米				805	36.8
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 生揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし	小麦		
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 おから	ごま油 片栗粉 春雨	玉ねぎ 生姜 白菜 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
11 (月)	みかん			みかん			819	35.9
	麩和麩和丼	鶏肉 卵	麩 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦 卵		
	牛乳	牛乳				乳		
	ツナじゃが	鰯油漬け ひじき	砂糖 ごま油 じゃが芋	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	和風だし 日本酒 醤油 みりん 塩	小麦		
12 (火)	白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌		白菜	だし(鰹 鯖 鰯)		892	37.2
	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
13 (水)	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン		896	33.1
	カルピうどん	豚肉	地粉うどん	人参 筍 もやし 白菜 ねぎ	昆布だし 中華だし 塩 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳	米油 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく	コチュジャン 甜麺醤	小麦		
	ウインナーロール	ウインナー 脱脂粉乳 おから	ホットケーキミックス粉 米油			乳		
14 (木)	こんにゃくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにゃく 人参			840	34.2
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	ひじき豆ご飯	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき	米 砂糖 米油	人参 こんにゃく 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
15 (金)	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 砂糖 菜種油 ごま油	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦	843	35.3
	スンドゥブ	豚肉 豆腐 あさり 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのきたけ ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵		
	ポーク	豚肉	米 大麦					
	カレーライス	豚肉 白豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	カレー粉 ケチャップ ワイン	小麦 乳		
15 (金)	牛乳	牛乳		グリーンピース 生姜 にんにく	デミグラスソース スープストック	乳	843	35.3
	コンソメスープ	ベーコン	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		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		

日(曜)	献立	使用する食品名	アレルギー表示義務7品目	エネルギー	たんぱく質	
18 (月)	ごはん	米				
	牛乳	牛乳			乳	
	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし	小麦
19 (火)	そぼろ汁	豚肉	米油 片栗粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	スープストック 塩 胡椒 胡椒	小麦
	蜂蜜パン		蜂蜜パン			小麦 乳
	牛乳	牛乳				乳
	フライドチキン	鶏肉	菜種油 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ にんにく	日本酒 塩 胡椒	小麦
19 (火)	コーンサラダ			キャベツ 人参 とうもろこし		小麦
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング		小麦
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 バター 米油 じゃが芋	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳
	サンタさんの三色ゼリー		三色ゼリー			

12月の平均摂取量		839	33.8
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

鶏肉のクリーム煮 12日実施

<材料> <4人分> <切り方> <作り方>

鶏もも肉 200g 2cm角 ※小麦粉・バター・油でホワイトルウを作っておく。

玉ねぎ 中1/2個 1cmスライス

人参 中1/2本 いちょう切り

ペンネマカロニ 40g ゆでる

ぶなしめじ 25g 子房に分ける

マッシュルーム水煮 25g

冷凍ブロッコリー 50g

小麦粉 大さじ2

バター ※ 5g

油 小さじ2

牛乳 150ml

コンソメ 小さじ2

塩・胡椒 少々

油 大さじ1

水 150ml

①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
②肉の色が変わったら人参、玉ねぎを炒める。
③玉ねぎが透き通ってきたらしめじ、マッシュルームを加え、炒める。
④水を加え、人参に火が通るまで煮る。
⑤コンソメを加えて煮溶かす。
⑥牛乳、ブロッコリーを加えて煮る。
⑦ふつふつしてきたらルウを加え、塩胡椒で味を調える。
⑧ゆでたマカロニを加え、火を止める。

具材を焦がさないように、中火～弱火で調理するのがポイントです。

揚げ大根のピリ辛炒め 18日実施

<材料> <4人分> <切り方> <作り方>

大根 250g 1.5cm厚いちょう切り ※鶏肉に日本酒と醤油で下味をつけておく。

鶏むね肉 150g 一口大

日本酒 ※ 大さじ1

醤油 小さじ1

片栗粉 大さじ2

揚げ油 適量

人参 中1/4個 短冊切り

玉ねぎ 中1/6個 くし切り

エリンギ 50g 短冊切り

小松菜 1株 2.5cm幅

にんにく 1片 みじん切り

豆板醤 小さじ1/4

中華だし 小さじ1

砂糖 小さじ1

醤油 大さじ1

ごま油 大さじ1

水 150ml

①大根は素揚げ、鶏肉は片栗粉をつけて150~160℃の油で揚げる。(大根は箸がささるくらいを目安に)
②鍋にごま油、にんにく、豆板醤を入れて加熱し、香りが立ったら人参、玉ねぎ、エリンギを加えて炒める。
③玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、フタをして人参に火が通るまで煮る。
④調味料を加え、揚げた大根を入れて混ぜ合わせながら5分くらい煮る。
⑤揚げた鶏肉、小松菜を加えてさっと煮る。

大根が主役になる料理です。辛さは豆板醤の量で調節してください。

今月の北本産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・白菜・里芋・大根・キャベツ」

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