



# 令和6年 6月分献立表

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			
3 (月)	ご飯		米			890	34.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米油	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
4 (火)	青菜のスープ	鶏肉 卵	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	827	34.9	
	味噌蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳 味噌	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		みりん			小麦 乳
	ライスボール		ライスボール					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
5 (水)	揚げシューマイ②	鶏肉 生クリーム	オリーブ油	にんにく パセリ	塩 胡椒 ワイン マスタード	817	34.0	
	こんにやくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにやく 人参				小麦
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					小麦
	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 ずいき	日本酒 醤油 塩 和風だし			小麦
6 (木)	牛乳	牛乳				770	28.9	
	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
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩			小麦
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草	日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)			

## 開校記念日

7 (金)							
----------	--	--	--	--	--	--	--

10 (月)	ご飯		米			769	29.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく ねぎ 生姜	りんご酢 醤油 唐辛子			小麦
11 (火)	マーボー白滝	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 木くらげ こんにやく	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし 塩 胡椒	818	33.5	
	ワンタンスープ	豚肉	米油 ごま油 ワンタン	人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
	ピザトースト	ウインナー チーズ	食パン 米油	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース			小麦 乳
12 (水)	牛乳	牛乳				835	35.2	
	チキンサラダ	鶏肉		人参 キャベツ とうもろこし				乳
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					小麦 乳
13 (木)	ポターージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	875	31.1	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				小麦
	ご飯		米					乳
14 (金)	牛乳	牛乳				797	31.9	
	鶏のから揚げ②	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	醤油 胡椒 日本酒			小麦
	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 たらこ	塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒			小麦
17 (月)	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	817	31.7	
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 筍 人参	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし			小麦
	牛乳	牛乳						乳
14 (金)	春巻き		春巻き 菜種油			797	31.9	
	スンドゥブ	豚肉 豆腐 味噌 卵 あさり	ごま ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ たらこ	醤油 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦 卵
	ガバオライス	ご飯	米					小麦
14 (金)	ガバオ	豚肉 大豆	砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	バジル チリパウダー 醤油 豆板醤 オイスターソース	797	31.9	
	牛乳	牛乳						乳
	フォーのスープ	鶏肉 桜えび	米粉 米油	人参 青菜 もやし たらこ	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤			小麦 えび
17 (月)	冷凍みかん			みかん		817	31.7	
	ご飯		米					乳
	牛乳	牛乳						乳
17 (月)	鯖のガーリック焼き	鯖 ガーリック漬け				817	31.7	
	浦上そば	豚肉 さつま揚げ	米油 砂糖	ごぼう 人参 こんにやく もやし	和風だし 醤油 みりん 日本酒			小麦
	利休汁	油揚げ 味噌	ごま油 ごま	人参 大根 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油 塩			小麦

### 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」



6月は、「食育月間＆彩の国  
ふるさと給食月間」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

18 (火)	はちみつパン		はちみつパン			835	32.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げ茄子のトマト煮	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖	茄子 にんにく 生姜 ピーマン トマト	カレー粉 塩 日本酒 スープストック			乳
19 (水)	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	スープストック 塩 胡椒	877	36.7	
	ごま汁うどん	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油			小麦
	牛乳	牛乳						乳
20 (木)	枝豆サラダ	枝豆 青のり				863	32.6	
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦
	チョコクレープ		チョコクレープ					小麦
21 (金)	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック ワイン カレー粉 醤油 塩 胡椒	807	32.6	
	ホワイトソースがけ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油 バター	マッシュルーム グリンピース	塩 胡椒			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
22 (土)	チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油			859	33.5	
	ミネストラスープ	ベーコン	オリーブ油 スパゲッティ じゃが芋 トマト	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく	スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦
	たこ飯	たこ 油揚げ 昆布	米 米油	ごぼう 生姜 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん			小麦
23 (日)	牛乳	牛乳				879	34.8	
	コロッケ		コロッケ 菜種油					小麦
	蓮根の金平	豚肉	砂糖 ごま ごま油 米油	人参 こんにやく 筍 蓮根	唐辛子 日本酒 醤油			小麦
24 (月)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯)	812	32.5	
	ご飯		米					小麦
	牛乳	牛乳						乳
25 (火)	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	人参 キャベツ 生姜 ピーマン 干し椎茸	豆板醤 日本酒 醤油 中華だし	832	33.0	
	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 生クリーム 卵 砂糖	米油 ホットケーキミックス粉					小麦 乳 卵
26 (水)	子供パン		子供パン			832	33.0	
	牛乳	牛乳						小麦 乳
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					乳
27 (木)	フラワーサラダ		カリフラワー キャベツ とうもろこし ブロッコリー 人参			832	33.0	
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング					小麦
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	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
28 (金)	チキンカレー	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく 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	832	33.0	
	ライス		米 大麦					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
29 (土)	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	832	33.0	
	ジョア		ジョア					小麦
	ご飯		米					乳

## 作ってみよう★給食メニュー ～煎る～

“煎る”とは、油をひかずに強火で加熱することで、食品の水分を飛ばしたり、香ばしい香りを引き出したりするのに使う調理法です。



### 「ごま汁うどん」(19日実施)

<材料> <4人分> <切り方・処理> <作り方>

- 鶏もも肉 60g 小間切り
- 人参 1/3本 短冊切り
- ねぎ 1/3本 斜め切り
- えのき茸 40g 3cm
- 油揚げ 1枚 短冊切り・油抜き
- さつま揚げ 50g 短冊切り・油抜き
- ほうれん草 2株 茹でる・3cm
- すりごま 大さじ2 煎る
- 醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 日本酒 小さじ2
- 味噌 大さじ2
- ごま油 小さじ1/2
- だし汁 600cc
- うどん 4玉

- ①だし汁を熱し、鶏肉を入れる。
- ②鶏肉がほぐれたら人参、えのき茸を入れてひと煮たちさせる。
- ③油揚げ、さつま揚げを入れて再び沸騰したら調味料を入れる。
- ④ほうれん草、ねぎ、すりごまを入れてごま油で香りをつける。
- ⑤ゆであうどんを④に入れる、または麺をつけて食べる。

ごまは、香りが出てくるまで乾煎りします。煎ることで香りが引き立ち、風味が増します。

