

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			
4 (月)	肉井	豚肉	米			小麦	810	28.4
	肉井(具)		米油 麩 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリンピース	日本酒 醤油			
	牛乳	牛乳						
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)			
5 (火)	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖			小麦 乳	871	29.7
	牛乳	牛乳						
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ なす ピーマン トマト スッキーニ にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒			
	パンブキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	南瓜 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
6 (水)	カレーうどん	豚肉	地粉うどん			小麦	892	26.4
	地粉うどん							
	牛乳	牛乳						
	大学芋		さつまいも 菜種油 砂糖 片栗粉		醤油			
7 (木)	こんにゃくサラダ			こんにゃく キャベツ ほうれん草 人参		小麦	810	35.5
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	五目ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米油	筍 干し椎茸 こんにゃく	塩 醤油 みりん 日本酒			
	牛乳	牛乳						
8 (金)	カレイの竜田揚げ		菜種油			小麦	881	28.5
	運根のきんぴら	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	蓮根 人参 こんにゃく	唐辛子 日本酒 醤油			
	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)			
	ご飯		米					
12 (火)	ナン		ナン			小麦	794	38.4
	牛乳	牛乳						
	ドライカレー	豚肉	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ケール トマト 生姜 にんにく 干しぶどう	カレー粉 デミグラスソース 塩 ウスターソース ワイン 胡椒 スープストック ケチャップ			
	フラワーサラダ			人参 カリフラワー ブロッコリー とうもろこし				
13 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	809	32.4
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ キャベツ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油			
	ジョア	ジョア						
	担々豆腐麺	豚肉 豆腐	ごま油 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 醤油 甜麺醤 豆板醤 日本酒 りんご酢			
14 (木)	牛乳	牛乳				小麦	883	38.7
	揚げ餃子②	餃子	菜種油					
	コンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
15 (金)	ご飯		米			小麦	808	30.8
	牛乳	牛乳						
	鶏のから揚げ②	鶏肉	菜種油 片栗粉 小麦粉	玉ねぎ 生姜	日本酒 醤油 胡椒			
	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし				
19 (火)	黒パン		黒パン			小麦 乳	878	34.3
	牛乳	牛乳						
	揚げなすのトマト煮	豚肉 ヨーグルト	菜種油 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト	スープストック カレー粉 塩 日本酒			
	白花豆のスープ	ベーコン 白花豆 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒			
20 (水)	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 大麦			小麦 乳	821	25.9
	牛乳	牛乳						
	フルーツポンチ			パイン(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				
	麻婆丼	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 片栗粉 ごま油	人参 にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 塩 胡椒 中華だし			

21 (木)	コーンピラフ	ウインナー	米 バター 米油	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	827	29.8
	牛乳	牛乳				乳		
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ	菜種油			小麦 乳		
	花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	塩 胡椒 唐辛子	小麦		
22 (金)	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	冬瓜 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	822	35.7
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	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	小麦		
25 (月)	納豆の塩焼き	納豆				小麦	843	30.3
	ほうれん草の野菜ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 人参 もやし		小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦		
	中華おこわ	焼き豚	米 ごま油 もち米	人参 筍 干し椎茸 木くらげ 枝豆	中華だし みりん 醤油 塩 胡椒	小麦		
26 (火)	牛乳	牛乳				乳	841	28.3
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ なら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯		米					
27 (水)	牛乳	牛乳				乳	836	26.5
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 味噌	里芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油	小麦		
	キャベツの味噌汁	味噌 油揚げ わかめ		キャベツ 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	お月見大福		お月見大福					

9月の平均摂取量		839	31.2
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

### 冬瓜のミネストラスープ 21日実施

- ＜材料＞ <4人分> <切り方> <作り方>
- ベーコン 3枚(40g程度) 1cm短冊切り ※冬瓜は皮を剥いて下茹でしておく。
  - 冬瓜 150g 1cm角切り
  - 玉ねぎ 中1/2個 1cm色紙切り ①油・にんにく・セロリ・ねぎを弱火で炒め香りを出し、
  - 人参 中1/4本 8mm角切り ベーコンを加え、胡椒を振る。
  - セロリ 25g 5mm小口切り ②人参、玉ねぎを炒め、火が通ってきたら水を加える。
  - ねぎ 中1/3本 小口切り ③アクを取りトマト缶、冬瓜を加えよく煮る。
  - にんにく 1片 みじん切り ④野菜が柔らかくなったらスパゲッティを入れる。
  - カットトマト缶 100g ⑤調味料を入れ、味をととのえ、スパゲッティが柔らかく
  - スパゲッティ 10g 1/4に手で折る になったら出来上がり。

- コンソメ 大さじ1
- 赤ワイン 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 胡椒 少々
- オリーブ油 大さじ1
- 水 600cc

冬瓜は下茹でしておくことで、ウリ科特有の香りが抑えられ食べやすくなります。また、煮崩れしにくくなります。



**冬瓜**  
旬：7月～9月  
漢字で「冬瓜」と書くので冬が旬の野菜のようですが、旬は夏です。皮が厚く、丸のまま暗く涼しい場所で保存することで、冬までもつことからこの名前が付いたと言われています。95%が水分ですが、カリウムを多く含むため、むくみの解消や高血圧予防に効果があります。



### 今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす・スッキーニ」

＜参考文献＞  
高橋書店 からだにいい野菜の便利手帳