



# 令和6年 5月分献立表

(給食回数 21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 (水)	ご飯		米			818	30.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック			小麦
2 (木)	担々味噌汁	豚肉 大豆 豆腐 味噌	ごま油 ごま	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒 豆板醤	809	33.9	
	筍ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米油	干し椎茸 筍 絹さや	塩 醤油 みりん 日本酒			小麦
	牛乳	牛乳						乳
7 (火)	あじ狭山茶フライ	あじ狭山茶フライ	菜種油			811	35.4	
	小松菜のお浸し	野菜 だし醤油		小松菜 キャベツ えのき茸	醤油 みりん 和風だし			小麦
	かきたま汁	わかめ 卵	片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩			小麦 卵
8 (水)	はちみつパン		はちみつパン			853	38.6	
	牛乳	牛乳						乳
	枝豆グラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米油 バター	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 胡椒 ワイン			小麦 乳
9 (木)	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし		879	35.9	
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
10 (金)	山菜うどん	地粉うどん うどん(汁)	地粉うどん			836	37.1	
	牛乳	牛乳						乳
	さつま揚げの煮物	さつま揚げ 鶏肉	米油 砂糖	人参 干し椎茸 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油 みりん			小麦
13 (月)	狭山茶蒸しパン	牛乳 白花生	蒸しパンミックス粉 砂糖 チョコチップ		狭山茶	908	29.1	
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						乳
14 (火)	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	826	34.2	
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油			小麦 卵
	ご飯		米					
15 (水)	牛乳	牛乳				833	37.1	
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒			乳
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油			小麦 卵
16 (木)	ご飯		米			822	35.8	
	牛乳	牛乳						乳
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック			小麦
17 (金)	担々味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	877	27.5	
	枝豆チャーハン	豚肉	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
	牛乳	牛乳						乳
17 (金)	黒パン		黒パン			826	34.2	
	牛乳	牛乳						乳
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
17 (金)	トマト		トマト			833	37.1	
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白花生	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ 青梗菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
	ご飯		米					
17 (金)	牛乳	牛乳				822	35.8	
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 醤油 ケチャップ スープストック			小麦
	じゃが芋の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
17 (金)	牛乳	牛乳				822	35.8	
	枝豆チャーハン	豚肉	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
	牛乳	牛乳						乳
17 (金)	牛乳	牛乳				822	35.8	
	南瓜の四川風揚げ煮	豚肉	米油 砂糖 菜種油 片栗粉	南瓜 玉ねぎ いんげん 生姜	中華だし 日本酒 塩 醤油 豆板醤			小麦
	牛乳	牛乳						乳
17 (金)	牛乳	牛乳				822	35.8	
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	片栗粉	人参 とうもろこし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			卵
	牛乳	牛乳						乳
17 (金)	牛乳	牛乳				877	27.5	
	ハイシライス	豚肉 チーズ	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハイシルー 胡椒			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
17 (金)	牛乳	牛乳				877	27.5	
	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし				
	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					
17 (金)	牛乳	牛乳				877	27.5	
	みかんゼリー		みかんゼリー					
	みかんゼリー		みかんゼリー					

20 (月)	ご飯		米			840	34.7	
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			
人参シソ汁	豚油漬け 卵	ごま油 ごま	人参	和風だし 醤油 みりん	小麦 卵			
21 (火)	相性汁	ベーコン 牛乳 味噌	米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	793	36.3	
ご飯		米						
牛乳	牛乳				乳			
鶏肉の照り焼き②	鶏肉	ごま油	にんにく	日本酒 醤油 みりん 唐辛子	小麦			
22 (水)	五目金平	豚肉	米油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	842	35.1	
味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦			
ソーシ焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒	小麦			
牛乳	牛乳				乳			
23 (木)	春巻き		春巻き 菜種油			849	32.7	
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 にら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒	小麦 卵			
ウィンチャップライス	ウィンナー	米 バター 砂糖	玉ねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン				
牛乳	牛乳				乳			
24 (金)	チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油			811	35.4	
	野菜サラダ			キャベツ 人参 枝豆				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦
24 (金)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 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 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	792	31.1	
ご飯		米						
牛乳	牛乳				乳			
27 (月)	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	中華だし 日本酒 豆板醤 醤油 胡椒	843	31	
	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 ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
	冷凍みかん			みかん				
27 (月)	ご飯		米			820	39.7	
	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 米油 砂糖 ごま	南瓜 玉ねぎ エリンギ いんげん	日本酒 醤油 カレー粉			小麦
28 (火)	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 干し椎茸 ねぎ にら	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	804	34.1	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
	チリコンカンドッグ	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆 金時豆 チーズ	コッペパン 米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース カレー粉 チリパウダー			小麦 乳
28 (火)	牛乳	牛乳				836	37.1	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー とうもろこし 人参 キャベツ				乳
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
29 (水)	クリームシチュー	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	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	804	34.1	
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						乳
30 (木)	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	861	38.7	
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油			小麦 卵
	ご飯		米					
30 (木)	牛乳	牛乳				826	34.2	
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒			乳
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油			小麦 卵
31 (金)	牛乳	牛乳				829	38.2	
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒			乳
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油			小麦 卵
31 (金)	牛乳	牛乳				829	38.2	
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒			乳
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油			小麦 卵

## 作ってみよう★ 給食メニュー

### 「大豆の磯煮」10日実施

5月の平均摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	835	34.6 16.6%
--------------	-------------------------------	-----	---------------

<材料>	4人分	切り方・処理	<作り方>
大豆(水煮)	60g	ゆでておく	<p>①鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。 火がとおってきたら日本酒をふる。</p> <p>②人参、ひじき、白滝の順に炒める。</p> <p>③水を入れて煮立ってきたら、大豆、さつま揚げ、油揚げを入れて煮る。</p> <p>④調味料を入れて煮詰め、最後にかつお節を入れる。</p>
鶏もも肉	1/3枚	小間切り	
人参	厚さ2cm分	千切り	
白滝	25g	2cmに切る・下茹でておく	
ひじき(乾燥)	8g	水でもどしておく	
さつま揚げ	40g	短冊切り・油抜きしておく	
油揚げ	1/2枚	短冊切り・油抜きしておく	
かつお節	1g		
水	200cc		
油	小さじ1		
日本酒	小さじ1		
醤油	大さじ1		
砂糖	大さじ1		

**今月のレシピテーマ ~ 煮る ~**

煮物をするときは、材料の上に鍋の口径よりもひとまわり小さいふたをのせる「落しふた」をすると、煮汁が全体にいきわたり、おいしく仕上がります。

## 今月の北本産野菜の使用予定「トマト」

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