



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				小麦	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	日本酒 醤油 スープストック			
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	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒 豆板醤		809	33.9
	鶏ご飯	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			小麦	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			小麦 乳	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			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			小麦	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	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		狭山茶	小麦 乳	908	29.1
	ご飯	米				乳		
	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	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒			
14 (火)	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 いら	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵	826	34.2
	ご飯	米				乳		
	牛乳	牛乳				乳		
15 (水)	鶏の新玉ソースがけ	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢	小麦	833	37.1
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	こんにゃく 枝豆 人参	日本酒 醤油 塩	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
16 (木)	切り干し大根の スタミナ丼	豚肉	米 大麦			小麦	822	35.8
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 もやし ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
17 (金)	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		りんご(缶) りんごジュース		乳	877	27.5
	黒パン	黒パン				小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
20 (月)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				826	34.2
	トマト		トマト					
	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		
21 (火)	ご飯	米					822	35.8
	牛乳	牛乳				乳		
	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	日本酒 醤油 ケチャップ	小麦		
22 (水)	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)		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	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
23 (木)	牛乳	牛乳				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	小麦		
	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		
24 (金)	ハヤシライス	麦ご飯 ハヤシ	米 大麦				826	34.2
	牛乳	牛乳				乳		
	ポテトサラダ	じゃが芋		人参 玉ねぎ とうもろこし				
27 (月)	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					826	34.2
	みかんゼリー		みかんゼリー					
	ご飯	米						
28 (火)	牛乳	牛乳				乳	826	34.2
	チキンスープ	鶏肉	米油	人参 キャベツ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	レモンヨーグルト	レモンヨーグルト						
29 (水)	鶏ご飯	鶏肉 昆布 鰹節	米 米油 砂糖	ごぼう こんにゃく 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦	826	34.2
	牛乳	牛乳				乳		
	蓮根のはさみ揚げ	蓮根のはさみ揚げ	菜種油					
30 (木)	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	米油 砂糖	干瓢 人参 干し椎茸 筍	醤油 みりん	小麦	826	34.2
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		
	北本トマト	麦ご飯 トマトカレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 大麦				
31 (金)	カレーライス	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 大麦				826	34.2
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンスープ	鶏肉	米油	人参 キャベツ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
20 (月)	レモンヨーグルト	レモンヨーグルト					826	34.2
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
21 (火)	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉				840	34.7
	人参シソシ	豚油漬け 卵	ごま油 ごま	人参	和風だし 醤油 みりん	小麦 卵		
	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	乳		
22 (水)	ご飯	米					842	35.1
	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		
23 (木)	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	小麦	849	32.7
	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		
	ソース焼きそば	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		
24 (金)	牛乳	牛乳				乳	842	35.1
	春巻き	春巻き 菜種油				小麦		
	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 いら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒	小麦 卵		
27 (月)	うどんチャップライス	うどん	米 バター 砂糖				849	32.7
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油			小麦		
28 (火)	野菜サラダ			キャベツ 人参 枝豆			849	32.7
	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 白花生	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	小麦 乳		
29 (水)	ご飯	米					843	31
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖	南瓜 玉ねぎ エリンギ いんげん	日本酒 醤油 カレー粉	小麦		
30 (木)	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	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	843	31
	冷凍みかん			みかん				
	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 いら	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
31 (金)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			820	39.7
	チリコンカンドッグ	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆	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	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
1 (水)	ブロccoliサラダ			ブロccoli とうもろこし 人参			820	39.7
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
2 (木)	ご飯	米					804	34.1
	牛乳	牛乳				乳		
	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	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒			
3 (金)	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 いら	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵	804	34.1
	ご飯	米				乳		
	牛乳	牛乳				乳		
4 (土)	鶏の新玉ソースがけ	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢	小麦	804	34.1
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	こんにゃく 枝豆 人参	日本酒 醤油 塩	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
5 (日)	切り干し大根の スタミナ丼	豚肉	米 大麦			小麦	808	29.1
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 もやし ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
6 (月)	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		りんご(缶) りんごジュース		乳	808	29.1
	黒パン	黒パン				小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
7 (火)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				826	34.2
	トマト		トマト					
	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		
8 (水)	ご飯	米					833	37.1
	牛乳	牛乳				乳		
	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	日本酒 醤油 ケチャップ	小麦		
9 (木)	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)		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	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
10 (金)	牛乳	牛乳				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	小麦		
	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		
11 (土)	ハヤシライス	麦ご飯 ハヤシ	米 大麦				877	27.5
	牛乳	牛乳				乳		
	ポテトサラダ	じゃが芋		人参 玉ねぎ とうもろこし				
12 (日)	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					877	27.5
	みかんゼリー		みかんゼリー					
	ご飯	米						

20 (月)	ご飯	米					840	34.7
21 (火)	牛乳	牛乳				乳	793	36.3
	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		
	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	小麦		
22 (水)	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	842	35.1
	ソース焼きそば	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)	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 いら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒	小麦 卵	849	32.7
	うどんチャップライス	うどん	米 バター 砂糖					
	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			小麦	792	31.1
	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		
27 (月)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白花生	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	小麦 乳	843	31
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
28 (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	人参 生姜 にんにく ねぎ	中華だし 日本酒 豆板醤 醤油	小麦	820	39.7
	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	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	冷凍みかん			みかん				
29 (水)	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 いら	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	843	31
	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	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	小麦 乳		
30 (木)	牛乳	牛乳				乳	820	39.7
	ブロccoliサラダ			ブロccoli とうもろこし 人参				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
31 (金)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	804	34.1
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
1 (水)	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	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒		804	34.1
	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 いら	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵		
	ご飯	米						
2 (木)	牛乳	牛乳				乳	804	34.1
	鶏の新玉ソースがけ	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢	小麦		
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	こんにゃく 枝豆 人参	日本酒			