毎月19日は食育の日

令和5年11月分献立表

（給食回数　19回）

北本市教育委員会
北本市立宮中学校

日（曜）	献立	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	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）
1（水）	ご飯		米				785	34.3
	牛乳	牛乳				乳		
	鮭フライ	鮭フライ	菜種油			小麦		
	糸こん金平	豚肉	ごま油　砂糖	こんにゃく　人参　いんげん	日本酒　醤油	小麦		
	豚汁	豚肉　豆腐　味噌	じゃが芋　米油	人参　大根　ごぼう　ねぎ	だし（鰹　鯖　鰯）			
2（木）	焼き鳥丼　ご飯		米				857	37.8
	焼き鳥丼（具）	鶏肉　高野豆腐	さつま芋　菜種油　砂糖　片栗粉　ごま油	ねぎ	胡椒　醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	呉汁	大豆　油揚げ　味噌		人参　しめじ　小松菜　ねぎ	だし（鰹　鯖　鰯）			
6（月）	ご飯		米				801	37.4
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と大根の醤油煮	豚肉	米油　砂糖　片栗粉	大根　人参　ねぎ　生姜	日本酒　塩　醤油	小麦		
	すいとん汁	豚肉　油揚げ　脱脂粉乳	小麦粉	人参　小松菜　白菜　ねぎ	だし（鰹　鯖　鰯）塩　醤油　みりん	小麦　乳		
	みかん			みかん				
7（火）	北本野菜カレーライス　麦ご飯		米　大麦				858	30.5
	北本野菜カレー	豚肉　チーズ　脱脂粉乳	さつま芋　里芋　小麦粉　米油	玉ねぎ　人参　大根　生姜　にんにく　グリンピース　りんご	カレー粉　デミグラスソース　中濃ソース　ケチャップ　ワイン　スープストック　塩　胡椒	小麦　乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	白菜スープ	ウインナー	米油	人参　玉ねぎ　白菜　マッシュルーム	塩　胡椒　醤油　スープストック	小麦		
8（水）	広東麺　中華麺		中華麺			小麦	822	34.6
	広東麺（汁）	豚肉　なると	米油　片栗粉	木くらげ　大豆もやし　白菜　人参　筍　生姜　にんにく	中華だし　塩　胡椒　醤油　豆板醤　みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
	枝豆サラダ			枝豆　キャベツ　とうもろこし　人参				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
9（木）	大根めし	ちりめんじゃこ	米　米油	大根　大根葉	日本酒　塩　醤油	小麦	816	35.3
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の深谷ねぎ味噌焼き	鯖ねぎ味噌漬け				小麦		
	大豆の磯煮	大豆　鶏肉　油揚げ　ひじき　鰹節	米油　砂糖	こんにゃく　枝豆	日本酒　塩　醤油	小麦		
	さつま芋の味噌汁	味噌	さつま芋	小松菜　ねぎ	だし（鰹　鯖　鰯）			
10（金）	黒パン		黒パン			小麦　乳	841	39.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米油　マカロニ　バター	人参　セロリ　玉ねぎ　トマト　にんにく　カリーノケール	スープストック　ケチャップ　ワイン　胡椒	小麦　乳		
	大根のポタージュ	ベーコン　牛乳　脱脂粉乳　生クリーム	小麦粉　米油　バター	大根　玉ねぎ　パセリ	スープストック　塩　胡椒	小麦　乳		
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト					
13（月）	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン　菜種油　砂糖			小麦　乳	849	35.7
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとハムのサラダ	ハム	マカロニ	キャベツ　人参　玉ねぎ		小麦		
	コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング					
	クリームシチュー	鶏肉　牛乳　脱脂粉乳　チーズ　白花豆	じゃが芋　米油　小麦粉　バター	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	小麦　乳		
15（水）	けんちんうどん　地粉うどん		地粉うどん			小麦	896	40.1
	けんちん（汁）	鶏肉　油揚げ	米油　里芋	人参　大根　ごぼう　ねぎ　こんにゃく　干し椎茸	だし（鰹　鯖　鰯　昆布）日本酒　塩　醤油　みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	かき揚げ	桜えび	小麦粉　菜種油	玉ねぎ　人参　とうもろこし　枝豆	塩	小麦　えび		
	切り干し大根のカレー炒め	豚肉	米油	切り干し大根　人参　いんげん	ケチャップ　カレー粉　醤油　スープストック	小麦		
16（木）	ご飯		米				822	39.8
	牛乳	牛乳				乳		
	豆のトマト煮	鶏肉　大豆	ごま油　砂糖　片栗粉　菜種油	玉ねぎ　人参　ごぼう　トマト　いんげん　生姜	日本酒　醤油　ケチャップ　スープストック	小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉　卵　わかめ	米油　片栗粉	青梗菜　人参　ねぎ　えのき茸	中華だし　塩　胡椒　醤油	小麦　卵		
17（金）	ご飯		米				787	37.0
	牛乳	牛乳				乳		
	千草焼き	卵　鶏肉　チーズ	米油　砂糖　片栗粉	玉ねぎ　マッシュルーム　ほうれん草	塩　醤油　日本酒	小麦　乳　卵		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋　米油　砂糖	人参　玉ねぎ　こんにゃく　グリンピース	みりん　醤油	小麦		
	石狩汁	鮭　豆腐　油揚げ　味噌	米油	白菜　人参　大根　ねぎ　生姜　にんにく	だし（鰹　鯖　鰯）			
20（月）	ご飯		米				818	33.1
	牛乳	牛乳				乳		
	チンジャオロース	豚肉	片栗粉　菜種油　砂糖　米油　ごま油	ピーマン　人参　玉ねぎ　筍　生姜　にんにく	日本酒　醤油　塩　中華だし　オイスターソース	小麦		
	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　木くらげ　ほうれん草	中華だし　塩　胡椒　醤油	小麦		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
21（火）	子供パン		子供パン			小麦　乳	863	38.4
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ	米油　砂糖	玉ねぎ　人参	ケチャップ　デミグラスソース　中濃ソース　ワイン	小麦		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	きのことパスタのクリームスープ	鶏肉　牛乳　脱脂粉乳　生クリーム	マカロニ　米油　小麦粉　バター	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　しめじ　椎茸　にんにく	スープストック　塩　胡椒　ワイン	小麦　乳		
22（水）	ご飯		米				790	34.9
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏つくねとえのき茸のしゅうまい	鶏肉　豆腐	しゅうまいの皮　砂糖　ごま油　片栗粉	えのき茸　玉ねぎ　生姜	中華だし　胡椒　醤油　日本酒	小麦		
	さつま揚げの煮物	さつま揚げ　鶏肉	米油　砂糖	人参　こんにゃく　いんげん　干し椎茸	日本酒　みりん　醤油	小麦		
	じゃが芋の味噌汁	豆腐　油揚げ　わかめ　味噌	じゃが芋	ねぎ	だし（鰹　鯖　鰯）			
24（金）	豆腐のそぼろ丼　ご飯		米				849	35.9
	豆腐のそぼろ煮	豆腐　鶏肉　鰹節	米油　砂糖　片栗粉	小松菜　人参　生姜	だし（鰹　鯖　鰯）日本酒　醤油　みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	華風コーンスープ	ベーコン　卵	片栗粉	とうもろこし　人参　玉ねぎ　ほうれん草	中華だし　塩　胡椒	卵		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
27（月）	ご飯		米				779	26.2
	牛乳	牛乳				乳		
	里芋コロッケ		里芋コロッケ　菜種油			小麦		
	ほうれん草のごま和え　野菜			ほうれん草　もやし　えのき茸				
	ごまだれ		砂糖　ごま		みりん　醤油	小麦		
	だまこ汁	鶏肉　油揚げ	だまこ餅　米油	人参　ごぼう　舞茸　しめじ　ねぎ　小松菜	だし（鰹　鯖　鰯）塩　醤油	小麦		
28（火）	バターロール		バターロール			小麦　乳	820	37.8
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツのミートローフ	豚肉　おから　卵　牛乳　脱脂粉乳	片栗粉	キャベツ　玉ねぎ	塩　胡椒　ケチャップ　中濃ソース	乳　卵		
	ベジタブルソテー		米油　バター	とうもろこし　人参　いんげん	塩　胡椒	乳		
	トマトスープ	豚肉　ベーコン	米油　じゃが芋	トマト　人参　玉ねぎ　にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ			
29（水）	ナシゴレン	豚肉	米　米油	人参　玉ねぎ　マッシュルーム	ワイン　カレー粉　塩　胡椒　醤油　スープストック	小麦	904	36.5
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	白菜のクリームスープ	鶏肉　牛乳　脱脂粉乳　チーズ　白花豆	じゃが芋　小麦粉　米油　バター	白菜　人参　玉ねぎ	スープストック　塩　胡椒　ワイン	小麦　乳		
30（木）	豆もやしご飯	豚肉	米　ごま油　砂糖	大豆もやし　ねぎ　にんにく	豆板醤　醤油	小麦	843	31.9
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き　菜種油			小麦		
	スンドゥブ	豚肉　あさり　豆腐　卵　味噌	ごま油	玉ねぎ　えのき茸　ねぎ　にら　白菜キムチ　生姜　にんにく	だし（鰹　鯖　鰯）醤油	小麦　卵		

11月の平均摂取量		
	832	35.6 / 17.1%
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

大根や人参などの野菜を油で炒めてから煮込んで作る「けんちん汁」は、神奈川県にある「建長寺（けんちょうじ）」で作られていた精進料理です。次第にけんちん汁に麺をつけて食べられるようにもなり、「けんちんそば」「けんちんうどん」として日本各地に広まりました。

けんちんうどん　15日実施

＜材料＞	＜4人分＞	＜切り方＞
うどん	4人分	
豚もも肉	60ｇ	小間切り
ごぼう	20ｇ	半月切り
里芋	中１個	いちょう切り
人参	1/4本	いちょう切り
大根	厚さ1.5㎝分	いちょう切り
こんにゃく	40ｇ	短冊切り
ねぎ	1/2本	小口切り
油揚げ	1枚	短冊切り
油	大さじ1	
日本酒	大さじ1	
醤油	大さじ3	
塩	小さじ1/2	
だし汁	1000ｍｌ	

＜作り方＞
※うどんはゆでる。
①油を熱しごぼうを炒め、香りがでたら豚肉を入れて酒をふる。
②人参、大根、こんにゃくを炒め、だし汁を入れる。
③アクを取って里芋を入れて煮る。
④里芋の火が通ったら、醤油、塩を入れて煮る。
⑤油揚げ、ねぎを入れて煮る。
★麺を汁につけて食べても、汁に入れて煮込んで食べてもおいしく召し上がれます。

里芋

里芋は、原産地である東南アジアから縄文時代に日本に伝わり、日本人の主食である米よりも先に食べられていました。
親芋を囲むように子芋や孫芋が育つので、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきた野菜です。縁起のよい食べ物としてお正月の雑煮に入れる地域もあります。
＜参考文献＞　日本各地の郷土料理

今月の北本産食材の使用予定
「　人参　大根　里芋　キャベツ　白菜　地粉　ねぎ　さつま芋　」

今月は、
彩の国ふるさと学校給食月間です。

埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

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

献立担当　北本市学校栄養士会