



令和5年 12月分献立表

(給食実施回数 13回)

北本市教育委員会
北本市立 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 (金)	小松菜	豚味噌	米	生姜 にんにく 小松菜 人参	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦	850	37.6
	豚味噌丼	豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 切り干し大根		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 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
4 (月)	ご飯		米				773	36.9
	牛乳	牛乳				乳		
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ竜田揚げ	菜種油			小麦		
5 (火)	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロccoli	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	873	34.9
	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	ココア揚げパン	ココア揚げパン	ココア 小麦粉 砂糖		ココア	小麦 乳		
6 (水)	長崎ちゃんぽん	豚肉 えび いか さつま揚げ	中華麺	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	895	32.4
	牛乳	牛乳				乳		
	ブロccoliサラダ	ブロccoli		ブロccoli キャベツ 人参 とうもろこし				
7 (木)	根菜ピラフ	鶏肉	米 米油 バター	れんこん 人参 ごぼう マッシュルーム グリンピース	スープストック 醤油 みりん 胡椒	小麦 乳	866	32.2
	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		
8 (金)	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 生揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし	小麦	811	37.6
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 おから	ごま油 片栗粉 春雨	玉ねぎ 生姜 白菜 人参 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦		
	みかん			みかん				
11 (月)	麩和麩和丼	鶏肉 卵	麩 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦 卵	824	36.5
	牛乳	牛乳				乳		
	ツナじゃが	鯖油漬 ひじき	砂糖 ごま油 じゃが芋	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油 みりん 塩	小麦		
12 (火)	黒パン		黒パン			小麦 乳	754	30.6
	牛乳	牛乳				乳		
	ごぼうのキッシュ	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ	米油 バター	ごぼう	塩 胡椒	卵 乳		
13 (水)	カルピうどん	豚肉	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ もやし 白菜 ねぎ 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩 醤油 コチュジャン 甜麺醤	小麦	868	36.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ウインナーロール	ウインナー 脱脂粉乳 おから	ホットケーキミックス粉 米油			小麦 乳		
14 (木)	ひじき豆ご飯	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき 鰹節	米 砂糖 米油	人参 こんにやく 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦	837	40.2
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 砂糖 菜種油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 生姜 干し椎茸	日本酒 醤油 スープストック	小麦		
15 (金)	ポークカレーライス	豚肉 白豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース スープストック ウスターソース 塩 胡椒	小麦 乳	831	34.6
	牛乳	牛乳				乳		
	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	小麦 乳		

献立	主成分	アレルギー	エネルギー	たんぱく質
ご飯	米			
牛乳	牛乳			
揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 青梗菜 にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし	小麦
そぼろ汁	豚肉 米油 片栗粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 生姜	スープストック 塩 醤油 胡椒 カレー粉 日本酒	小麦
ツイストパン	小麦粉			小麦 乳
牛乳	牛乳			乳
フライドチキン	鶏肉	菜種油 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ にんにく	小麦
ツナサラダ	鯖油漬	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ		
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 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油 じゃが芋	人参 玉ねぎ グリンピース	小麦 乳
サンタさんの三色ゼリー		三色ゼリー		

12月の平均摂取量		833	35.1
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

鶏肉のクリーム煮 12日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
鶏もも肉	200g	2cm角	※小麦粉・バター・油でホワイトルウを作っておく。 ①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ②肉の色が変わったら人参、玉ねぎを炒める。 ③玉ねぎが透き通ってきたらしめじ、マッシュルームを加え、炒める。 ④水を加え、人参に火が通るまで煮る。 ⑤コンソメを加えて煮溶かす。 ⑥牛乳、ブロccoliを加えて煮る。 ⑦ふつふつしてきたらルウを加え、塩胡椒で味を調える。 ⑧ゆでたマカロニを加え、火を止める。
玉ねぎ	中1/2個	1cmスライス	
人参	中1/2本	いちよう切り	
ペンネマカロニ	40g	ゆでる	
ぶなしめじ	25g	子房に分ける	
マッシュルーム水煮	25g		
冷凍ブロccoli	50g		
小麦粉	大さじ2		
バター ※	5g		
油	小さじ2		
牛乳	150ml		
コンソメ	小さじ2		
塩・胡椒	少々		
油	大さじ1		
水	150ml		

具材を焦がさないように、中火〜弱火で調理するのがポイントです。



揚げ大根のピリ辛炒め 18日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
大根	250g	1.5cm厚いちよう切り	※鶏肉に日本酒と醤油で下味をつけておく。 ①大根は素揚げ、鶏肉は片栗粉をつけて150~160℃の油で揚げる。(大根は箸がささるくらいを目安に) ②鍋にごま油、にんにく、豆板醤を入れて加熱し、香りが立ったら人参、玉ねぎ、エリンギを加えて炒める。 ③玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、フタをして人参に火が通るまで煮る。 ④調味料を加え、揚げた大根を入れて混ぜ合わせながら5分くらい煮る。 ⑤揚げた鶏肉、小松菜を加えてさっと煮る。
鶏むね肉	150g	一口大	
日本酒 ※	大さじ1		
醤油	小さじ1		
片栗粉	大さじ2		
揚げ油	適量		
人参	中1/4個	短冊切り	
玉ねぎ	中1/6個	くし切り	
エリンギ	50g	短冊切り	
小松菜	1株	2.5cm幅	
にんにく	1片	みじん切り	
豆板醤	小さじ1/4		
中華だし	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
醤油	大さじ1		
ごま油	大さじ1		
水	150ml		

大根が主役になる料理です。辛さは豆板醤の量で調節してください。



今月の北本産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・白菜・里芋・大根・キャベツ」

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。

献立担当 北本市学校栄養士会