

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	799	27.7
	肉井(具)	豚肉	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	865	29.1
	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			
	パンクキンポタージュ	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	891	26.3
	地粉うどん	豚肉	じゃが芋 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	カレー粉 醤油 みりん 日本酒			
	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	803	35.6
	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)	カレーの竜田揚げ	豚肉	菜種油			小麦	883	27.9
	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	793	37.0
	牛乳	牛乳						
	ドライカレー	豚肉	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ピーマン 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			
	フラワーサラダ			人参 カリフラワー プロッコリー 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	808	32.1
	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	848	35.3
	揚げ餃子②	餃子						
	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	802	29.6
	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)	コンクリーミードレッシング		コンクリーミードレッシング			小麦	877	33.7
	呉汁	大豆 油揚げ 味噌		人参 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	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			
	牛乳	牛乳						
20 (水)	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	804	25.7
	冷凍みかん			みかん				
	黒パン		黒パン					
	牛乳	牛乳						
21 (木)	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	小麦 乳	819	28.8
	白花生のスープ	ベーコン 白花生 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	米油 バター じゃが芋	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			
	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 小麦	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシルウ			
	牛乳	牛乳						
22 (金)	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		小麦 乳	826	34.8
	コーンピラフ		コーン					
	牛乳	牛乳						
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉		大根 生姜			
25 (月)	花野菜のアーリオオーリオ	豚肉	オリーブ油			小麦	846	30.2
	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			
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ たら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油			
	ご飯		米					
26 (火)	鯖の塩焼き	鯖				小麦	791	22.4
	ほうれん草の野菜ごま和え		ほうれん草	人参 もやし				
	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) 醤油			
	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			
27 (水)	牛乳	牛乳				小麦	832	25.8
	春巻き	春巻き 菜種油						
	鶏肉 あさり	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ たら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	トックスープ				コチュジャン			
9月の平均摂取量	9月の平均摂取量					830	30.1	14.5%
	学校給食					830kcal		
	摂取基準							たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%
	エネルギー							

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	819	28.8
牛乳	牛乳				乳		
白花生コロッケ	白花生コロッケ	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 プロッコリー にんにく	塩 胡椒 唐辛子			
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		
ご飯		米				826	34.8
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		
糸コンのきんぴら	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		
豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ たら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
ご飯		米				846	30.2
牛乳	牛乳				乳		
鯖の塩焼き	鯖			塩			
ほうれん草の野菜ごま和え		ほうれん草	人参 もやし				
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) 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	791	22.4
牛乳	牛乳				乳		
春巻き	春巻き 菜種油				小麦		
鶏肉 あさり	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ たら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
トックスープ				コチュジャン			
ご飯		米				832	25.8
牛乳	牛乳				乳		
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				
お月見大福		お月見大福					

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。 1cm角切り 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、8mm角切り ベーコンを加え、胡椒を振る。 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。 小口切り ③アクを取りトマト缶、冬瓜を加えよく煮る。 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。 ⑤調味料を入れ、味をととのえ、スパゲッティが柔らかく1/4に手で折る になったら出来上がり。
冬瓜	150g	1cm角切り	
玉ねぎ	中1/2個	1cm色紙切り	
人参	中1/4本	5mm小口切り	
セロリ	25g	小口切り	
ねぎ	中1/3本	みじん切り	
にんにく	1片		
カットトマト缶	100g		
スパゲッティ	10g		
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・ズッキーニ」

<参考文献>
高橋書店 からだにいい野菜の便利手帳