



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			
3 (火)	ナン		ナン			小麦	844	35.9
	牛乳	牛乳				乳		
	キーマカレー	豚肉 ひよこ豆	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 生姜 マッシュルーム トマト	カレー粉 デミグラスソース 胡椒 塩 スープストック ケチャップ ワイン ウスターソース	小麦		
	フライドポテト		じゃが芋 菜種油 米油	ハセリ	胡椒 チリパウダー	小麦		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
4 (水)	鶏南蛮うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	871	31.1
	牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	小麦		
	大学芋	牛乳	さつまいも 菜種油 砂糖		醤油	小麦		
	梨					梨		
	キムチ炒飯	豚肉	米 ごま油 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし	小麦		
5 (木)	牛乳	牛乳				乳	810	31.4
	香巻き		香巻き 菜種油			小麦		
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ ねぎ いら	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦		
	ハヤシライス	小麦ご飯 ハヤシ	米 大麦			小麦 乳		
	牛乳	豚肉 チーズ	米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 胡椒	乳		
6 (金)	フルーツポンチ			パイン(缶) りんご(缶) レモン ぶどうゼリー りんごジュース			844	28.3
	ごはん		米					
	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		
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	米油 砂糖	こんにゃく 枝豆	日本酒 塩 醤油	小麦		
9 (月)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ いら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)		846	40.2
	バターロール		バターロール			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト にんにく ビーマン	ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒	小麦		
	ハンブキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	南瓜 玉ねぎ ハセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
10 (火)	担々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦	895	35.2
	牛乳	豚肉 豆腐	片栗粉 ごま油 ごま	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 醤油 日本酒 豆板醤 甜麺醬 りんご酢	小麦		
	揚げシューマイ②	シューマイ	菜種油			乳		
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参		小麦		
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
11 (水)	冷凍みかん		みかん				822	33.8
	ごはん		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
12 (木)	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 にんにく もやし	だし(鰹 鯖 鰯)	乳	833	34.5
	麻婆丼	ごはん 麻婆豆腐	米					
	牛乳	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	日本酒 中華だし 豆板醤 醤油 塩 胡椒	小麦		
	ワンタンスープ	牛乳	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	乳		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
13 (金)	わかめご飯	わかめ	米		塩		852	30.4
	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		
	味噌けんちん汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 人参 ごぼう こんにゃく ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒			
	お月見大福		お月見大福					
17 (火)	肉井	ごはん 肉井(具)	米				754	38.5
	牛乳	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリンピース	日本酒 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	サンドウツ	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 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵		
	スパイシービーンズピラフ	ベーコン ひよこ豆	米 米油 バター	切り干し大根 しめじ 枝豆	スープストック カレー粉 醤油 塩 胡椒	小麦 乳		
18 (水)	牛乳	牛乳				乳	843	34.1
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 マカロニ 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	スープストック ケチャップ 塩 胡椒	小麦		
	ごはん		米					
	牛乳	牛乳				乳		

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

20 (金)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け 糸こんにゃく 豆腐の五目スープ	米 牛乳 ホキ 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 米油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ こんにゃく 人参 いんげん 人参 ねぎ いら 干し椎茸 冬瓜	醤油 りんご酢 唐辛子 日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	乳 小麦 小麦 小麦 卵 小麦 乳	797	35.3
24 (火)	牛乳 ポークビーンズ クラムチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	米 マカロニ 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ トマト 人参 グリンピース	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 小麦 小麦 乳	831	36.3
25 (水)	小松菜豚味噌丼 豚味噌(具)	ごはん 豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 にんにく 小松菜 人参 干し椎茸 切り干し大根	中華だし 日本酒 醤油 みりん	小麦 乳	753	33.0
30 (月)	牛乳 鶏肉とさつま芋の旨煮 青梗菜のスープ	牛乳 鶏肉 おから 鶏肉 卵 わかめ	米 さつま芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖 米油 片栗粉	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん 人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	乳 小麦 小麦 卵	847	32

9月の平均摂取量		832	33.7
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%	830kcal	16.2%

作ってみよう★給食メニュー ～燻製～

燻製とは、食材を木くずでたいた煙でいぶすこと(燻煙)をいいます。燻煙材には、ナラ、カシ、サクラなどの樹脂の少ない木材が使用され、不完全燃焼させることで煙を発生させます。煙の成分には、防腐、殺菌効果があり、長期保存が可能となります。また、食材に独特の香りと色を付けることができます。代表的な食品に、ソーセージやベーコン、生ハムなどがあります。



彩り野菜とソーセージの煮物 10日実施

＜材料＞

ソーセージ 4本

マカロニ 20g

人参 1/4本

ズッキーニ 1/4本

なす 1/2本

ミックスビーンズ 40g

ピーマン 1個

にんにく 1かけ

トマト(トマト缶) 1個(150g程度)

ケチャップ 大さじ1

ウスターソース 大さじ1

塩 少々

胡椒 少々

オリーブ油 大さじ1

水 200cc

＜4人分＞

＜切り方＞

輪切り

茹でる

いちょう切り

いちょう切り

乱切り

乱切り

みじん切り

ざく切り

＜作り方＞

※マカロニは茹でておく。

①オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。

②ソーセージ、人参を炒め、胡椒をふる。

③ズッキーニ、なす、ミックスビーンズを炒め、水を入れアクを取る。

④トマトを入れ煮込む。

⑤(A)、ピーマン、マカロニを入れ、よく煮込んだら完成。

旬の野菜をたっぷり使った煮物です。トマトのさわやかな酸味が残暑にぴったりです。



今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす」

＜参考文献＞
同文書院 食べ物と健康
アイ・ケイコーポレーション スタンダード食品学