



# 令和4年11月分献立表

(給食回数 19回)

北本市教育委員会  
北本市立宮内中学校

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 (火)	キムチチャーハン	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	870	27.6
	牛乳	牛乳				乳		
	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 ごま	人参 ねぎ にら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒	小麦 卵		
2 (水)	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳	796	31.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ	菜種油			小麦 乳		
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
4 (金)	小松菜豚味噌丼		米			小麦	843	37.3
	豚味噌丼(具)	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 干し椎茸	みりん 醤油 日本酒 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米ぬか油 ごま	キャベツ エリンギ ねぎ にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩 日本酒 胡椒			
7 (月)	ご飯		米			小麦	806	33.2
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 片栗粉 麩 米ぬか油	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		
8 (火)	蜂蜜パン		蜂蜜パン			小麦 乳	796	40.0
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく ブロッコリー トマト	ワイン 胡椒 ケチャップ スープストック	小麦 乳		
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター 米ぬか油	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
9 (水)	けんちんうどん		地粉うどん			小麦	821	34.7
	牛乳	牛乳				乳		
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 鰯	片栗粉 菜種油 砂糖		みりん 醤油	小麦		
	りんご			りんご				
10 (木)	しゃくし菜ご飯	ちりめんじゃこ 鰹節	米 ごま油	しゃくし菜漬	塩 醤油	小麦	781	24.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ゼリーフライ		ゼリーフライ 菜種油		中濃ソース ウスターソース	小麦		
	小松菜の ごま和え		砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参	醤油 みりん	小麦		
11 (金)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	814	28.4
	北本野菜 カレーライス	鶏肉 白花生 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	さつまいも 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 大根 生姜 グリンピース にんにく	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	米ぬか油	人参 玉ねぎ 白菜	塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦		
15 (火)	黒パン		黒パン			小麦 乳	830	31.7
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	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			
16 (水)	豆腐ラーメン		中華麺			小麦	893	38.1
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい		菜種油			小麦		
	ナムル		砂糖 ごま ごま油	大豆もやし 小松菜 人参 生姜	りんご酢 醤油	小麦		
17 (木)	ご飯		米			小麦	815	32.6
	牛乳	牛乳				乳		
	かれのい竜田揚げ	かれのい竜田揚げ	菜種油			小麦		
	高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐	里芋 米ぬか油 砂糖	大根 人参 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦		

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)
18 (金)	ガバオライス		豚肉 大豆	米	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく
	牛乳		牛乳	米	パジルパウダー チリパウダー オイスターソース 豆板醤 醤油
	フォーのスープ		鶏肉 桜えび	米粉 米ぬか油	人参 青梗菜 もやし にら
	キャロットカップケーキ		卵 牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油	人参
21 (月)	ご飯		米		
	牛乳		牛乳		
	鶏肉とさつまいものうま煮		鶏肉 おから	さつまいも 菜種油 片栗粉 米ぬか油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸
	利休汁		油揚げ 味噌	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ
22 (火)	バターロール			バターロール	
	牛乳		牛乳		
	じゃが芋のチーズ焼き		ウインナー おから 白花生 白いんげん豆 チーズ	じゃが芋 米ぬか油 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ
	ブロッコリーサラダ				キャベツ ブロッコリー 人参 とうもろこし
24 (木)	ご飯		米		
	牛乳		牛乳		
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき茸 生姜
	ツナと白滝のカレー炒め		鰯油漬	米ぬか油	こんにゃく 人参 いんげん にんにく
25 (金)	ご飯		米		
	牛乳		牛乳		
	きのこストロガノフ		豚肉 生クリーム	バター 砂糖 米ぬか油	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ にんにく トマト
	牛乳		牛乳		
28 (月)	ご飯		米		
	牛乳		牛乳		
	酢豚		豚肉 おから	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米ぬか油	生姜 人参 玉ねぎ 葱 干し椎茸 グリンピース
	青梗菜のスープ		鶏肉 卵 わかめ あさり	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸
29 (火)	ご飯		米		
	牛乳		牛乳		
	ツナサラダ		鰯油漬		キャベツ 人参 とうもろこし 枝豆
	コーンクリームシードレッシング			コーンクリームシードレッシング	
30 (水)	ご飯		米		
	牛乳		牛乳		
	鯖のガーリック焼き		鯖ガーリック漬		人参 玉ねぎ 葱 干し椎茸
	揚げ里芋のそぼろ煮		豚肉	里芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	醤油 日本酒

給食で旬を食べよう		11月の平均摂取量		830	31.9 15.4%
～ さつまいも・ねぎ・ほうれん草～		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%	

### さつまいも

日本での栽培は40品種程度ですが、世界には4,000種類あるといわれています。主に鹿児島県、茨城県、千葉県などで栽培されています。

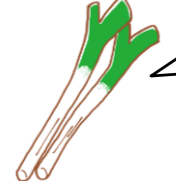


**<調理のポイント>**  
さつまいもに含まれるでんぷん分解酵素は、ゆっくり加熱することによって活発になり、甘くなります。

**<主な栄養や成分>**  
「ビタミンC」…抗酸化作用があり、体内でビタミンEと協力して細胞を保護する。  
「カリウム」…余分な塩分を排出する。  
「食物繊維」…便通を整える。

### ねぎ

関東では長ねぎ、関西では葉ねぎが主流です。主に埼玉県、千葉県、茨城県などで栽培されています。



**<調理のポイント>**  
小口切り等にし、小分けにして冷凍すると、薬味にでき、1か月ほど保存が可能です。

**<主な栄養や成分>**  
「ビタミンK」…赤血球の生産を助ける。  
「アリジン」…香り成分で、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果がある。

### ほうれん草

冬に採れるものは、夏のものに比べ栄養価が高く、甘味も増しておいしくなります。主に、埼玉県、群馬県、千葉県などで栽培されています。



**<調理のポイント>**  
茹でたら水にさらし、急激に冷やすことでアクが流れ出ます。ただし、さらし過ぎると旨み、栄養も失われるので注意！

**<主な栄養や成分>**  
「葉酸」…赤血球の生産を助ける。  
「鉄」…貧血を予防する。  
「マグネシウム」…骨の形成や、体内の様々な代謝を助ける。

今月の北本産野菜の使用予定  
「**里芋 人参 大根 白菜 ねぎ**  
**小麦粉 さつまいも キャベツ 玉ねぎ**」

今月は、**彩の国ふるさと学校給食月間**です。

