



令和6年 6月分献立表

(給食実施回数 17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となる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
3 (月)	ご飯	米					909	36.1	
	牛乳	牛乳			乳				
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦			
	青菜のスープ	鶏肉 卵	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青菜	だし(鰹 鯖) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
4 (火)	味噌蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳 味噌	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		みりん	小麦 乳	831	35.3	
	ライスボール		ライスボール			小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	チキンのマスタードソース焼きポテトサラダ	鶏肉 生クリーム	オリーブ油	にんにく パセリ	塩 胡椒 ワイン マスタード	乳			
5 (水)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング			小麦 乳	830	35.3	
	トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 バター 米油 マカロニ	玉ねぎ しめじ パセリ トマト	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	豆腐ラーメン	中華麺	中華麺			小麦			
	揚げシューマイ②	豚肉 豆腐 わかめ	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜	だし(鰹 鯖 昆布) 豆板醤 塩 胡椒 醤油	小麦			
6 (木)	牛乳	牛乳				乳	779	36.9	
	揚げシューマイ②	シューマイ				小麦			
	こんにやくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにやく 人参					
	中華ドレッシング		中華ドレッシング						
7 (金)	かて飯	油揚げ 鰹節	米 米油 砂糖	干し椎茸 筍 こんにやく 小松菜 ずいき	日本酒 醤油 塩 だし(鰹 鯖)	小麦	824	34.4	
	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			
	大豆の燻煮	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	米油 砂糖	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦			
8 (土)	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草	日本酒 だし(鰹 鯖)	小麦	824	34.4	
	チキンカレーライス	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	米 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト リんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	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			
9 (日)	ご飯	米					813	33.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく ねぎ 生姜	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦			
	マーボー白滝	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 木くらげ こんにやく	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし 塩 胡椒	小麦			
10 (月)	ワンタンスープ	豚肉	米油 ごま油 ワンタン	人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	828	34.8	
	ご飯	米							
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏のから揚げ②	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	醤油 胡椒 日本酒	小麦			
11 (火)	切り干しスタミナ炒め	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ たらこ にんにく	塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒	小麦	862	33.0	
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 筍 人参	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
12 (水)	春巻き		春巻き 菜種油			小麦	822	34.3	
	スンドゥブ	豚肉 豆腐 味噌 卵 あさり	ごま ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ たらこ にんにく 白菜キムチ 生姜 ぶどうゼリー	醤油 だし(鰹 鯖)	小麦 卵			
	ぶどうゼリー								
	ガバオライス	ガバオ	豚肉 大豆	砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	バジル チリパウダー 醤油 豆板醤 オイスターソース			小麦
13 (木)	牛乳	牛乳				乳	833	33.3	
	フォアのスープ	鶏肉 桜えび	米粉 米油	人参 青菜 もやし たらこ	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤	小麦 えび			
	冷凍みかん			みかん					
	ご飯	米							
14 (金)	牛乳	牛乳				乳	833	33.3	
	鯖のガーリック焼き	鯖 ガーリック漬				乳			
	浦上そば	豚肉 さつま揚げ	米油 砂糖	ごぼう 人参 こんにやく もやし	だし(鰹 鯖) 醤油 みりん 日本酒	小麦			
	利休汁	油揚げ 味噌	ごま油 ごま	人参 大根 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖) 日本酒 醤油 塩	小麦			

18 (火)	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳	845	34.0
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ茄子のトマト煮	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖	茄子 にんにく 生姜 ピーマン トマト	カレー粉 塩 日本酒 スープストック	小麦		
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
19 (水)	田舎うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	864	40.1
	牛乳	牛乳				乳		
	笹かまの磯辺揚げ②	笹葉餅 青のり				小麦		
	チキンサラダ	鶏肉		人参 キャベツ とうもろこし		小麦		
20 (木)	玉ねぎドレッシング	豚肉 油揚げ	菜種油 米油 ごま	なす ねぎ ほうれん草 しめじ	だし(鰹 鯖) みりん 醤油 塩	小麦	861	34.5
	カレーピラフ	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック ワイン カレー粉 醤油 塩 胡椒		
	ホワイソース	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 片栗粉 菜種油			小麦 乳		
	チキナゲット②	チキナゲット	菜種油			小麦		
21 (金)	たこ飯	たこ 油揚げ 昆布	米 米油	ごぼう 生姜 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦	795	33.9
	牛乳	牛乳				乳		
	コロケ		コロケ 菜種油			小麦		
	蓮根の金平	豚肉	砂糖 ごま ごま油 米油	人参 こんにやく 筍 蓮根	唐辛子 日本酒 醤油	小麦		
22 (土)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく	だし(鰹 鯖)	小麦	894	37.5
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	人参 キャベツ 生姜 ピーマン 干し椎茸	豆板醤 日本酒 醤油 中華だし	小麦		
23 (日)	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	835	32.4
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 生クリーム 卵 脱脂粉乳	米油 ホットケーキミックス粉 砂糖			小麦 乳 卵		
	ピザトースト	ウインナー チーズ	食パン 米油	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
24 (月)	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 とうもろこし 人参			819	37.2
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
25 (火)	ご飯	米					838	35.1 16.8%
	牛乳	牛乳				乳		
	ブルコギ	豚肉	砂糖 米油 ごま油 ごま 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 にんにく	日本酒 醤油 コチュジャン	小麦		
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌 あさり	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ たらこ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖)			
26 (水)	チョコクレープ		チョコクレープ				6月の平均摂取量	
							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%

作ってみよう★給食メニュー ~煎る~

「煎る」とは、油をひかずに強火で加熱することで、食品の水分を飛ばしたり、香ばしい香りを引き出したりするのに使う調理法です。

「ごま汁うどん」

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>	<作り方>
鶏もも肉	60g	小間切り	①だし汁を熱し、鶏肉を入れる。
人参	1/3本	短冊切り	②鶏肉がほぐれたら人参、えのき茸を入れてひと煮たちさせる。
ねぎ	1/3本	斜め切り	③油揚げ、さつま揚げを入れて再び沸騰したら調味料を入れる。
えのき茸	40g	3cm	④ほうれん草、ねぎ、すりごまを入れてごま油で香りをつける。
油揚げ	1枚	短冊切り・油抜き	⑤ゆでうどんを④に入れる、または麺をつけて食べる。
さつま揚げ	50g	短冊切り・油抜き	
ほうれん草	2株	茹でる・3cm	
すりごま	大さじ2	煎る	
醤油	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
日本酒	小さじ2		
味噌	大さじ2		
ごま油	小さじ1/2		
だし汁	600cc		
うどん	4玉		

ごまは、香りが出てくるまで乾煎りします。煎ることで香りが引き立ち、風味が増します。



今月の北本産野菜の使用予定
「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ」



6月は、「食育月間&彩の国ふるさと給食月間」です。