



令和4年10月分献立表

(給食回数 20回)

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

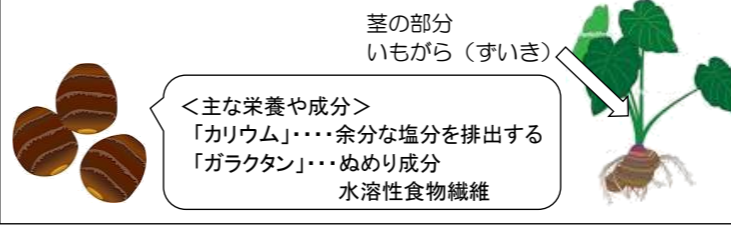
日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	20	21	24	25	26	27	28	31	10月の平均摂取量	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他												835	31.3
3 (月)	親子丼	鶏肉 卵 生揚げ 鰹節	米 大麦	人参 玉ねぎ グリンピース	醤油	小麦 卵	805	32.6	822	30.7	878	32.8	799	37.3	812	27.9	843	34.1
	牛乳	牛乳				乳												
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦												
	りんご			りんご														
4 (火)	フラワーロール		フラワーロール			小麦 乳	778	25.9	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	牛乳	牛乳				乳												
	里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	蓮根 玉ねぎ 人参 枝豆 こんにゃく 生姜 トマト	ケチャップ スープストック 塩 醤油 ウスターソース	小麦												
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦												
5 (水)	ご飯		米			乳	827	29	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	牛乳	牛乳				乳												
	鯖の味噌煮	鯖肉	砂糖 米ぬか油 ごま油	人参 ごぼう こんにゃく	日本酒 醤油 唐辛子	小麦												
	金平ごぼう	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし こんにゃく 生姜 もやし	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 乳												
6 (木)	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	胡椒 日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦 乳	868	29.5	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	牛乳	牛乳				乳												
	鶏肉のフリット②	鶏肉のフリット	菜種油			小麦												
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 白花生 脱脂粉乳 白いんげん豆	米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳												
7 (金)	麦ご飯		米 大麦			乳	914	35.5	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	牛乳	牛乳				乳												
	鶏肉ときのこのガリパタ炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ にんにく 生姜	醤油 塩 胡椒 オイスターソース 日本酒	小麦 乳												
	南瓜の味噌汁	油揚げ 味噌 わかめ		南瓜 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)													
11 (火)	子供パン		子供パン			小麦 乳	839	31.8	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	牛乳	牛乳				乳												
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油	キャベツ 枝豆 とうもろこし		小麦												
	豆まめサラダ	大豆				小麦												
12 (水)	ソース焼きそば	豚肉 なんと 青のり	中華麺 米ぬか油	もやし キャベツ 人参 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒	小麦	817	33.1	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	牛乳	牛乳				乳												
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦												
	スーラータン	豚肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	筍 人参 椎茸 いら	醤油 りんご酢 中華だし 日本酒 塩 胡椒 豆板醤	小麦 卵												
13 (木)	ジャンバラヤ	ウインナー	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ ビーマン セロリ トマト マッシュルーム	塩 胡椒 唐辛子 スープストック ワイン		815	27.8	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	牛乳	牛乳				乳												
	フラワーサラダ			カリフラワー キャベツ 人参 とうもろこし ブロッコリー														
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦												
14 (金)	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 米ぬか油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	796	33.3	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	ご飯		米															
	鰹フライ	鰹フライ	菜種油			小麦												
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	醤油 みりん	小麦												
17 (月)	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌 鰹節	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ いら	胡椒 豆板醤 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	797	26.4	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	ご飯		米															
	牛乳	牛乳				乳												
	南瓜の四川風揚げ煮	豚肉	菜種油 砂糖 米ぬか油 片栗粉	南瓜 人参 玉ねぎ いんげん 生姜	豆板醤 中華だし 醤油 日本酒 塩	小麦												
18 (火)	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 ごま油	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	863	35.6	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	黒パン		黒パン			小麦 乳												
	牛乳	牛乳				乳												
	鶏の唐揚げ②	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	胡椒 日本酒 醤油	小麦												
19 (水)	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 人参 枝豆		小麦	912	26.4	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	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												
	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつまいも 米ぬか油 バター	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳												
	肉味噌うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦												
20 (木)	肉味噌	豚肉 味噌 大豆	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 にんにく 人参 ねぎ 干し椎茸 グリンピース	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 豆板醤	小麦	912	26.4	803	31.0	911	33.9	807	31.0	812	27.9	843	34.1
	牛乳	牛乳				乳												
	大学芋		さつまいも 菜種油 砂糖			小麦												
	菊花みかん		片栗粉	みかん														

今月の北産野菜の使用予定は
「さつまいも、ねぎ、人参、大根、里芋、キャベツ」です

給食で旬を食べよう ～ 里芋・かぼちゃ～

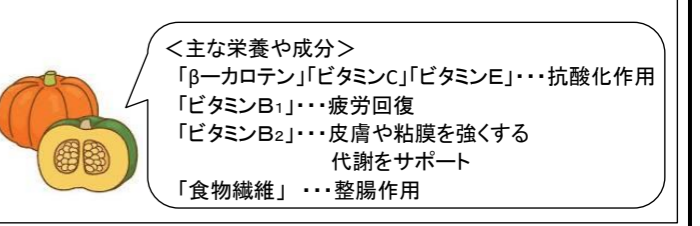
里芋

主な産地は、埼玉県、千葉県、宮崎県です。
里芋は、親芋の周りに子芋がつき、さらにそれぞれの子芋に孫芋がつきます。古くから子孫繁栄の縁起が良い食材として、お正月料理などに使われます。
たけのこ芋、土垂(どだれ)、石川早生セレベス、八つ頭、丸系八つ頭などの種類があります。埼玉県で多く栽培される土垂は、ねっとりした味わいです。



かぼちゃ(南瓜)

主な産地は、北海道、鹿児島県、茨城県です。
旬は夏ですが、他の野菜より保存が効くので、江戸時代ごろから緑黄色野菜の不足する冬にかぼちゃを食べようになりました。3、4ヶ月かぼちゃを貯蔵すると、でんぷんが糖分に分解されておいしくなります。
日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ヘボかぼちゃの3種が世界で広く栽培されています。



4日(木)【里芋のミートソース煮】
7日(金)【かぼちゃの味噌汁】を提供します。



<参考文献>
新版食料図典/小学館
食料事典/HP 里芋の育て方/HP
カゴメ 里芋は品種ごとに栄養が違う!/?/HP

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。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会