



令和5年 5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)	献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	献立	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 (月)	ご飯	米							804	35.3		22 (月)	ご飯	米					810	33.7		
	牛乳	牛乳						牛乳								牛乳						
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま 米油	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦							鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦					
塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ えのき茸 ねぎ たらこ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒				春雨 スープ	豚肉	春雨 米油 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									
2 (火)	筍ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米油	干し椎茸 筍 絹さや	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦		841	34.9	804	35.3	23 (火)	ご飯	米						803	38.5	
	牛乳	牛乳				乳							牛乳				牛乳					
	和風肉団子②	和風肉団子												鶏肉 さつま揚げ 鰹節	米油 砂糖	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢	小麦				
	小松菜のごま和え	野菜 ごまだれ	砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参										鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒	小麦				
	すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ		人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦								ツナひじきご飯	ひじき 鰹油揚げ 鰹節	米 砂糖 ごま油	えのき茸 こんにゃく	醤油 日本酒	小麦			
柏餅	柏餅							揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦									
8 (月)	ご飯	米						807	34.8	804	35.3	24 (水)	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒	小麦		834	35.2	
	牛乳	牛乳				乳							牛乳				牛乳					
	マーボー厚揚げ	生揚げ 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 生姜 ねぎ トマト にんにく	日本酒 醤油 胡椒 中華だし	小麦								豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ たらこ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒	小麦			
ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			キャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦										
9 (火)	バターロール	バターロール				小麦 乳		868	29.8	807	34.8	25 (木)	牛乳	牛乳						834	35.2	
	牛乳	牛乳				乳							揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦				
	ホキフライ	ホキフライ	菜種油			小麦								ハヤシライス	小麦ご飯 ハヤシ	米 大麦						
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし		小麦								豚肉 チーズ	豚肉 チーズ	米油	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 ハヤシルー 胡椒	小麦 乳			
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						牛乳	牛乳								860	28.0				
パ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 バター 小麦粉 米油	南瓜 玉ねぎ パセリ	白ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイ(缶) りんご(缶) 黄桃(缶) ぶどうゼリー りんごジュース		乳									
黒パン	黒パン				小麦 乳			黒パン	黒パン				小麦 乳									
鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	ワイン 胡椒 ケチャップ スープストック	小麦 乳			ブロッコリーサラダ		じゃが芋	とうもろこし ブロッコリー											
10 (水)	ごま味うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ	ごま ごま油	人参 白菜 もやし ねぎ ほうれん草 干し椎茸	小麦		838	36.7	807	34.8	26 (金)	牛乳	牛乳						869	35.0	
	牛乳	牛乳				乳							コーンクリームドレッシング									
	青のりポテトビーンズ	大豆 鰹 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油		塩									フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイ(缶) りんご(缶) 黄桃(缶) ぶどうゼリー りんごジュース		乳			
トマト			トマト					ガバオライス	小麦ご飯 ガバオ	米 大麦												
ジョア	ジョア							牛乳	牛乳													
11 (木)	ご飯	米						835	31.3	807	34.8	30 (火)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	ワイン 胡椒 ケチャップ スープストック	小麦 乳		869	35.0	
	牛乳	牛乳				乳							コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	菜種油 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 筍 ピーマン	醤油 りんご酢 日本酒 塩	小麦								ガバオライス	小麦ご飯 ガバオ	米 大麦						
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 たらこ ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦			牛乳	牛乳													
12 (金)	北本トマト カレーライス	小麦ご飯 北本 トマトカレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 大麦	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト 枝豆	小麦		828	29.7	807	34.8	31 (水)	牛乳	牛乳							832	33.7 16.2%
	牛乳	牛乳				乳							鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦				
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし カリフラワー										青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
	和風ドレッシング		和風ドレッシング											ガーリックトースト	牛乳	食パン マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	小麦 乳			
	コンソメスープ	ベーコン	米油 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒									牛乳	牛乳							
ヨーグルト	ヨーグルト							おからのコーンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒	乳									
15 (月)	ご飯	米						803	34.6	807	34.8	17 (水)	牛乳	牛乳						891	34.1	
	牛乳	牛乳				乳							豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦				
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦								青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
16 (火)	ガーリックトースト			キャベツ とうもろこし カリフラワー				855	37.6	807	34.8	18 (木)	牛乳	牛乳						806	31.6	
	牛乳	牛乳				乳							豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦				
	豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦								青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦			おからのコーンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒	乳									
おからのコーンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒	乳			ご飯	米													
17 (水)	ご飯	米						891	34.1	807	34.8	19 (金)	牛乳	牛乳						874	30.2	
	牛乳	牛乳				乳							豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦				
	豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦								豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦			
干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 鰹節	砂糖 米油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油	小麦			豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦									
豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油 じゃが芋	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦									
18 (木)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 筍 人参	日本酒 塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦		806	31.6	807	34.8	20 (土)	牛乳	牛乳						874	30.2	
	牛乳	牛乳				乳							豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦				
	豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦								豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦			
揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油						揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油												
味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)				味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦									
19 (金)	ご飯	米						874	30.2	807	34.8	21 (日)	牛乳	牛乳						874	30.2	
	牛乳	牛乳				乳							豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦				
	豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦								豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦			
ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	醤油 みりん 日本酒	小麦			豚肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	小麦									
どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳			どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳									
冷凍みかん	みかん							冷凍みかん	みかん													

5月の平均摂取量		832	33.7 16.2%
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%		

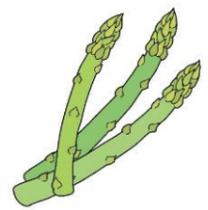
作ってみよう★給食メニュー

鶏肉とアスパラガスの味噌炒め 15日実施

今が旬のアスパラガスを使ったメニューです。

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
鶏もも肉	1枚	2cm角	※鶏肉に酒をふり、片栗粉をつけて揚げる。 ※味噌、砂糖は酒で溶いておく。(合わせ調味料)
酒	大さじ1		
片栗粉	大さじ4		
揚げ油	適量		
筍水煮	100g	いちょう切り	①鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。 ②筍と椎茸を炒める。 ③アスパラガスを炒め、椎茸の戻し汁を加える。 ④野菜が柔らかくなったら、合わせ調味料を入れる。 ⑤最後に揚げた鶏肉を加え、混ぜ合わせる。
人参	中1/3本	いちょう切り	
アスパラガス	5本	2cm	
玉ねぎ	中1個	くし切り	
干し椎茸	2個	戻して薄切り	
味噌	大さじ1と1/2		
酒	小さじ2		
砂糖	大さじ1		
油	大さじ1		
水	50cc	干し椎茸の戻し汁	

鮮やかな緑とシャキシャキとした食感を残して炒めるのがポイントです。



今月の北本産野菜の使用予定「トマト」

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