



令和5年 6月分献立表

(給食実施回数 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)
		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(木)	ご飯		米			807	32.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	あじのさんが焼き	あじさんが焼き	菜種油		小麦			
	切り干しスタミナ炒め	豚肉	米油 砂糖 ごま油	切り干し大根 人参 ねぎ にんにく	塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒			小麦
2(金)	ご飯		米			848	30.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	酢豚	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 米油	生姜 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリンピース	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢			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 木耳	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
5(月)	ご飯		米			863	36.1	
	牛乳	牛乳			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 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
	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
6(火)	狭山茶蒸しパン	小豆 白花豆 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス 砂糖		抹茶	862	35.2	
	ツイストパン		ツイストパン					
	牛乳	牛乳			乳			
	カボナータ	ウインナー チーズ	菜種油 マカロニ オリーブ油	なす 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	塩 胡椒			小麦 乳
7(水)	豆腐ラーメン	中華麺	中華麺			815	33.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油					小麦
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
8(木)	かて飯	揚げ 鰹節	米 米油 砂糖	干し椎茸 筍 こんにゃく 小松菜	日本酒 醤油 塩 だし(鰹 鯖 鰯)	787	29.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	ゼリーフライ		菜種油		ウスターソース 中濃ソース			小麦
	切り干し大根とひじきの煮物	ひじき 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	ごま油 砂糖	切り干し大根 人参	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦 乳
9(金)	ご飯		米			819	29.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	鰻の梅煮	鰻梅煮						小麦
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 鰹節	米油 砂糖	干瓢 人参 干し椎茸 筍	醤油 みりん			小麦
12(月)	ご飯		米			866	33.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油 片栗粉 砂糖 米油	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	りんご酢 醤油 塩			小麦
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 白菜キムチ にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油			小麦 卵
13(火)	子供パン		子供パン			841	37.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	チキンのこんがり焼き	鶏肉 チーズ	マヨネーズ コーンフレーク パン粉		胡椒			小麦 乳
	フラワーサラダ			カリフラワー ブロッコリー 人参 キャベツ とうもろこし				
14(水)	ご飯		米			825	30.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	チキンカレー	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 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 りんご	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
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
19(月)	ご飯		米			793	26.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	回鍋肉	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 生姜	日本酒 醤油			小麦
	わかめスープ	わかめ かまぼこ	ごま ごま油	ねぎ えのき茸 ほうれん草 人参	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩 醤油 胡椒			小麦

20(火)	バターロール		バターロール			824	34.8		
	牛乳	牛乳			乳				
	枝豆グラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター 米油	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 胡椒 ワイン			小麦 乳	
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参					
21(水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			879	33.2		
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	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			小麦	
	田舎うどん	地粉うどん うどん(汁)	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 鰯) みりん 醤油 塩	小麦
	牛乳	牛乳						乳	
22(木)	竹輪の天ぷら②		小麦粉 片栗粉 菜種油			858	37.4		
	ごぼうサラダ	ハム	米油	ごぼう 人参 とうもろこし	胡椒			小麦	
	コーンクレーミードレッシング		コーンクレーミードレッシング					小麦	
	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	
23(金)	揚げ南瓜のそぼろ煮	豚肉 生揚げ	菜種油 片栗粉 米油 砂糖	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	810	40.7		
	相性汁	ベーコン 味噌 牛乳	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒			乳	
	ご飯		米						
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	ケチャップ スープストック 醤油 日本酒			小麦	
26(月)	ご飯		米			826	34.8		
	牛乳	牛乳			乳				
	鯖の塩焼き	鯖			塩				
	肉じゃが	豚肉 鰹節	じゃが芋 砂糖 米油	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく	みりん 醤油			小麦	
27(火)	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒 豆板醤	857	41.7		
	チリコンカンドック	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆 金時豆 チーズ	コッペパン 米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース カレー粉 唐辛子			小麦 乳	
	牛乳	牛乳						乳	
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし					
28(水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			772	32.0		
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 胡椒 ワイン			小麦 乳	
	ココアパバロア	ココアパバロア						乳	
	ご飯		米						
29(木)	牛乳	牛乳				809	34.8		
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ もやし ほうれん草 人参	りんご酢 醤油 唐辛子			小麦	
	ナムル	野菜 ナムルたれ	砂糖 ごま ごま油	生姜	りんご酢 醤油			小麦	
	じゃが芋の手がスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 コチュジャン			小麦	
30(金)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 日本酒	831	32.5		
	牛乳	牛乳						乳	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油						
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油			小麦 卵	
6月の平均摂取量	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐 小麦粉	米 大麦	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 枝豆 とうもろこし ケール 生姜 にんにく	スープストック ケチャップ カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒 ワイン	830	33.8 16.3%		
	牛乳	牛乳						乳	
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦	
	レモンヨーグルト	レモンヨーグルト						乳	

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・なす」



6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと給食月間」です。

作ってみよう★給食メニュー

白身魚の南蛮漬け 28日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
白身魚の切り身	4切れ		①フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにくを入れ加熱する。
塩	少々		②香りが出てきたら、ねぎ、一味唐辛子を加えてしんなりするまで炒める。
片栗粉	適量		③水、調味料を加えて煮立たせたら火を止め、取り出しておく。フライパンはキッチンペーパーで拭き取る。
油	適量		④魚の切り身はキッチンペーパーで水気を拭き取り、半分に切る。塩、片栗粉をふって全体にまぶす。
にんにく	1片	みじん切り	⑤フライパンの鍋底が隠れる程度に油を入れて熱し、④を入れて全体に焼き色がつくまで上下を返しながら揚げ焼きする。
生姜	小さじ1	みじん切り	⑥⑤を皿に並べ、③のたれをかける。
ねぎ	1/2本	みじん切り	
ごま油	大さじ1		
一味唐辛子(粉)	少々		
砂糖	大さじ1と1/2		
酢	大さじ1		
醤油	大さじ1と1/2		
水	50cc		

給食ではホキを使いますが、鱈や鱈などでも美味しくいただけます。



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