

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			
2 (金)	チキン カレーライス	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳	米 大麦	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト	小麦 乳	836	32.1
	牛乳	牛乳			乳			
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ジョア	ジョア			乳			
5 (月)	豆腐のそぼろ丼 そぼろ丼(具)	鶏肉 豆腐	米				762	31.0
	牛乳	牛乳			乳			
	青菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米ぬか油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
	梨			梨				
6 (火)	ご飯		米				879	27.9
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏肉とさつま芋のうま煮	鶏肉 おから	さつま芋 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	日本酒 醤油	小麦		
	雷汁	豆腐 味噌	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)			
7 (水)	鶏南蛮うどん うどん(汁)	鶏肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん				868	33.5
	牛乳	牛乳			乳			
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ	菜種油			小麦 乳		
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
8 (木)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米ぬか油	筍 干し椎茸 こんにゃく	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	826	33.3
	牛乳	牛乳			乳			
	千草厚焼き玉子	千草厚焼き玉子				卵		
	切り干しスタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ たら にんにく	日本酒 塩 醤油 中華だし 豆板醤	小麦		
9 (金)	ご飯		米				881	28.1
	牛乳	牛乳			乳			
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	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	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリンピース 生姜	醤油 日本酒	小麦		
12 (月)	小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜 玉ねぎ キャベツ	だし(鰹 鯖 鰯)		800	31.0
	お月見大福		お月見大福					
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳			乳			
13 (火)	餅の煮付け	餅梅煮					801	32.5
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米ぬか油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	ピザトースト	ウインナー チーズ	食パン 米ぬか油	玉ねぎ にんにく ビーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳		
14 (水)	牛乳	牛乳			乳	849	33.4	
	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				
	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					
	白花豆のスープ	ベーコン 白花豆 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒			乳
15 (木)	担々豆腐麺 中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 豆腐	中華麺				819	33.4
	牛乳	牛乳			乳			
	青のりポテトビーンズ	大豆 鰹 青のり	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油 菜種油					
	冷凍みかん			みかん				
16 (金)	ご飯		米				869	38.5
	牛乳	牛乳			乳			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦		
	糸こん金平	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
20 (火)	利休汁	油揚げ 味噌 鶏肉	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦	832	31.7 15.2%
	ナン		ナン					
	牛乳	牛乳			乳			
	ドライカレー	豚肉 大豆	小麦粉 米ぬか油 干しぶどう	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
21 (水)	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 とうもろこし 人参			893	35.1
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	バターロール		バターロール					
22 (木)	牛乳	牛乳			乳	818	28.5	
	夏野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ なす ビーマン ズッキーニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒			小麦
	パンキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	じゃが芋 バター 小麦粉 米ぬか油	南瓜 玉ねぎ パセリ	ワイン スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
	ご飯		米					
26 (月)	牛乳	牛乳			乳	758	29.9	
	小松菜豚味噌炒め	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	日本酒 みりん 醤油 中華だし			小麦
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	日本酒 醤油 中華だし			小麦
27 (火)	牛乳	牛乳			乳	787	29.9	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					乳 卵
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ たら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒			小麦 卵
	ご飯		米					
28 (水)	牛乳	牛乳			乳	832	31.7 15.2%	
	揚げ南瓜のそぼろ煮	豚肉 生揚げ	菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 生姜	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	和風だし 醤油			小麦
	キャベツの味噌汁	油揚げ わかめ 味噌		キャベツ 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	コーンピラフ	ウインナー	米 バター 米ぬか油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油			小麦 乳
29 (木)	牛乳	牛乳			乳	832	31.7 15.2%	
	チーズオムレツ	チーズオムレツ						
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦
30 (金)	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	冬瓜 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	832	31.7 15.2%
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの南蛮漬け	ホキ	菜種油 片栗粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦		
9月 (平均)	春雨サラダ		春雨	もやし 大豆もやし キャベツ 人参			832	31.7 15.2%
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	わかめスープ	鶏肉 わかめ かまぼこ	ごま ごま油	ねぎ えのき茸 ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩 醤油 胡椒	小麦		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		

給食で旬を食べよう ～ なす・冬瓜 ～

なすの原産地はインドです。日本には奈良時代に伝えられ、今ではさまざまな品種が作られるようになりました。12月～6月は、高知県、福岡県、熊本県などのあたたかい地域でハウス栽培、7月～11月は茨城県、栃木県、群馬県などで露地栽培で作られており、産地を変えながら1年を通して市場に出荷されています。

〈主な栄養や成分〉
「ナスニン」 …目の疲労回復に役立つ。
血中のコレステロール値を下げ、動脈硬化や高血圧を予防する。



〈調理のポイント〉
果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収する。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理に活用できる。

冬瓜は、日本では主に沖縄県や愛知県で生産されています。夏が旬の野菜ですが、皮が厚くかたいので冷暗所で保存をすれば冬まで日持ちする野菜だったため、「冬瓜」と名付けられたといわれています。果実は小さいものから大きいものまであり、大きいものだと10kgを超えるものもあるそうです。

〈主な栄養や成分〉
「カリウム」 …余分な塩分を排出する。
むくみ解消に役立つ。
「ビタミンC」 …体の抵抗力を高める。



〈調理のポイント〉
体温を下げる効果があるため、たんぱく質やビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に料理すると、夏バテ防止に効果的。
果肉以外にも皮は炒め物、わたは汁物の具などにも活用できるため低エネルギーでエコな健康食材。

今月の北本産野菜の使用予定は「梨・冬瓜・ねぎ」です。

20日(火)は【夏野菜とソーセージの煮物】
27日(火)は【冬瓜のミネストラスープ】
を提供します。

