毎月19日は食育の日

# 令和2年10月分献立表

（給食回数　22回）

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

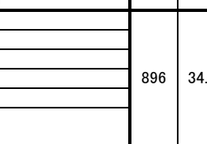
| 日（曜） | 献立 | 使用する食品名 主に体をつくる食品 | 主にエネルギーのもとになる食品 | 主に体の調子を整える食品 | 調味料他 | アレルギー表示義務7品目（えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生） | エネルギー（Kcal） | たんぱく質（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1（木） | けんちんうどん　地粉うどん | | 地粉うどん | | | 小麦 | 901 | 30.8 |
| | うどん(汁) | 鶏肉　油揚げ | 里芋　米ぬか油 | 人参　大根　ごぼう　ねぎ<br>干し椎茸　こんにゃく | 醤油　塩　日本酒　みりん<br>だし(昆布　鰹　鯖　鰯) | 小麦 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 竹輪の磯辺揚げ② | 竹輪　青のり | 小麦粉　片栗粉　菜種油 | | | 小麦 | | |
| | コーンサラダ | | | キャベツ　とうもろこし　人参 | | | | |
| | 和風ドレッシング | | 和風ドレッシング | | | 小麦 | | |
| | お月見大福 | | お月見大福 | | | | | |
| 2（金） | ご飯 | | 米 | | | | 792 | 27.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 高野豆腐の煮物 | 鶏肉　高野豆腐 | 里芋　米ぬか油　砂糖 | 大根　人参　こんにゃく　いんげん | 日本酒　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) | | | |
| | スイートポテトケーキ | 白花豆　白いんげん豆　牛乳<br>脱脂粉乳 | さつま芋　ホットケーキミックス粉<br>砂糖　バター | | | 小麦　乳 | | |
| 5（月） | 中華おこわ | 焼き豚　鰹節 | 米　もち米　ごま油 | 筍　人参　干し椎茸　木くらげ | 中華だし　みりん　塩　胡椒 | 小麦 | 756 | 29.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 揚げ餃子② | 餃子 | 菜種油 | | | 小麦 | | |
| | 白菜と肉団子のスープ | 鶏肉　おから | ごま油　春雨　片栗粉 | 白菜　人参　玉ねぎ　生姜<br>ほうれん草 | スープストック　塩　胡椒　醤油<br>日本酒 | 小麦 | | |
| 6（火） | ツイストパン | | ツイストパン | | | 小麦　乳 | 869 | 40.1 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 鶏肉のトマト煮 | 鶏肉 | マカロニ　米ぬか油　バター | 玉ねぎ　人参　セロリ　にんにく<br>ブロッコリー　トマト | ワイン　胡椒　ケチャップ<br>スープストック | 小麦　乳 | | |
| | 白花豆のスープ | 白花豆　白いんげん豆　牛乳<br>ベーコン　生クリーム　脱脂粉乳 | じゃが芋　米ぬか油　バター | 玉ねぎ　人参　マッシュルーム<br>パセリ | スープストック　塩　胡椒 | 乳 | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | 乳 | | |
| 7（水） | ご飯 | | 米 | | | | 861 | 26.0 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 里芋のそぼろあんかけ | 鶏肉　大豆　味噌 | 里芋　菜種油　砂糖　片栗粉<br>米ぬか油 | 人参　玉ねぎ　いんげん　生姜 | 日本酒　醤油 | 小麦 | | |
| | 豆腐の味噌汁 | わかめ　豆腐　油揚げ　味噌 | | ねぎ | だし(鰹　鯖　鰯) | | | |
| | チョコクレープ | | チョコクレープ | | | | | |
| 8（木） | コーン味噌ラーメン　中華麺 | | 中華麺 | | | 小麦 | 788 | 34.6 |
| | ラーメン(汁) | 豚肉　なると　味噌 | 米ぬか油　ごま油 | 人参　ねぎ　とうもろこし　もやし<br>めんま　木くらげ　生姜　にんにく | 煮干しだし　塩　胡椒　醤油 | 小麦 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 鶏つくねとえのき茸のしゅうまい | 鶏肉　豆腐 | 砂糖　ごま油　片栗粉<br>しゅうまいの皮 | えのき茸　玉ねぎ　生姜 | 中華だし　醤油　胡椒　日本酒 | 小麦 | | |
| | 野菜サラダ | | | キャベツ　枝豆　人参 | | | | |
| | 中華ドレッシング | | 中華ドレッシング | | | 小麦 | | |
| 9（金） | ご飯 | | 米 | | | | 796 | 32.0 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 鯖の塩焼き | 鯖 | | | 塩 | | | |
| | 切り昆布の煮物 | 昆布　鶏肉　さつま揚げ　鰹節 | 砂糖　ごま油 | 人参　干し椎茸　こんにゃく | 日本酒　醤油　塩 | 小麦 | | |
| | 豚汁 | 豚肉　豆腐　味噌 | じゃが芋　米ぬか油 | 大根　ごぼう　人参　ねぎ | だし(鰹　鯖　鰯) | | | |
| 12（月） | ご飯 | | 米 | | | | 851 | 34.2 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 鶏肉ときのこのガリバタ炒め | 鶏肉　おから | 片栗粉　菜種油　米ぬか油<br>バター | 人参　玉ねぎ　しめじ　えのき茸<br>エリンギ　にんにく　生姜 | 醤油　塩　胡椒　オイスターソース<br>日本酒 | 小麦　乳 | | |
| | 華風コーンスープ | ベーコン　卵 | 片栗粉 | とうもろこし　人参　玉ねぎ<br>ほうれん草 | 中華だし　塩　胡椒 | 卵 | | |
| | ぶどうゼリー | | ぶどうゼリー | | | | | |
| 13（火） | さつま芋の炊き込みご飯 | 豚肉　昆布　鰹節 | 米　砂糖　ごま油　さつま芋 | 生姜 | 日本酒　醤油 | 小麦 | 851 | 34.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 鮭フライ | 鮭フライ | 菜種油 | | | 小麦 | | |
| | ほうれん草の　野菜<br>ごま和え　ごまだれ | | 砂糖　ごま | ほうれん草　もやし　人参 | 醤油　みりん | 小麦 | | |
| | 呉汁 | 大豆　油揚げ　味噌 | | 人参　小松菜　しめじ　ねぎ | だし(鰹　鯖　鰯) | | | |
| 14（水） | ご飯 | | 米 | | | | 796 | 29.9 |
| | 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 | ねぎ　えのき茸　生姜 | 日本酒　醤油　和風だし | 小麦 | | |
| | 切り干し大根のあさり煮 | あさり　油揚げ　鰹節 | 米ぬか油　砂糖 | 切り干し大根　人参　干し椎茸 | 醤油　みりん　日本酒 | 小麦 | | |
| | 味噌けんちん汁 | 鶏肉　豆腐　味噌 | 里芋　米ぬか油 | 大根　人参　ごぼう　ねぎ<br>ほうれん草　こんにゃく | 日本酒<br>だし(鰹　鯖　鰯) | | | |
| 15（木） | 揚げパン | | コッペパン　菜種油　砂糖 | | | 小麦　乳 | 848 | 26.8 |
| | 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 | | | | |
| | コーンクリーミードレッシング | | コーンクリーミードレッシング | | | | | |
| | カレーシチュー | 豚肉　脱脂粉乳　チーズ | じゃが芋　小麦粉　バター<br>米ぬか油 | 人参　玉ねぎ　にんにく　生姜<br>グリンピース | カレー粉　ワイン　ケチャップ<br>デミグラスソース　スープストック<br>ウスターソース　塩　胡椒 | 小麦　乳 | | |
| 16（金） | ご飯 | | 米 | | | | 878 | 34.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | すき焼き風煮 | 牛肉　豆腐 | 砂糖　米ぬか油 | 白菜　人参　ねぎ　干し椎茸<br>こんにゃく　えのき茸 | 醤油　日本酒 | 小麦 | | |
| | どさんこ汁 | 豚肉　味噌 | じゃが芋　米ぬか油　バター | 人参　玉ねぎ　もやし<br>とうもろこし　にんにく　生姜 | だし(鰹　鯖　鰯) | 乳 | | |
| | キャロットカップケーキ | 卵　牛乳　脱脂粉乳 | ホットケーキミックス粉　砂糖<br>米ぬか油 | 人参 | | 小麦　乳　卵 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19（月） | ご飯 | | 米 | | | | 798 | 34.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め | 豚肉　生揚げ | 春雨　砂糖　片栗粉　ごま油 | 人参　にら　にんにく　筍 | 醤油　日本酒　豆板醤　塩<br>甜麺醤　スープストック | 小麦 | | |
| | 青梗菜のスープ | 鶏肉　卵　わかめ | 片栗粉　米ぬか油 | 青梗菜　人参　ねぎ　えのき茸 | スープストック　醤油　塩　胡椒 | 小麦　卵 | | |
| | 牛乳プリン | 牛乳プリン | | | | 乳 | | |
| 20（火） | ご飯 | | 米 | | | | 809 | 34.2 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 豆のトマト煮 | 鶏肉　大豆　おから | 砂糖　片栗粉　菜種油　ごま油 | 玉ねぎ　人参　ごぼう　トマト　生姜<br>いんげん | 醤油　日本酒　ケチャップ<br>スープストック | 小麦 | | |
| | さつま芋の味噌汁 | 味噌 | さつま芋 | 小松菜　ねぎ | だし(鰹　鯖　鰯) | | | |
| 21（水） | コーンピラフ | ウインナー | 米　バター　米ぬか油 | 玉ねぎ　とうもろこし | ワイン　塩　スープストック<br>胡椒　醤油 | 小麦　乳 | 860 | 37.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | フライドチキン | 鶏肉 | 小麦粉　片栗粉　菜種油 | | にんにく　玉ねぎ | 塩　胡椒　日本酒 | 小麦 | |
| | こんにゃくサラダ | | | キャベツ　ほうれん草　こんにゃく<br>人参 | | | | |
| | 玉ねぎドレッシング | | 玉ねぎドレッシング | | | 小麦 | | |
| | クリームシチュー | 鶏肉　牛乳　脱脂粉乳<br>チーズ　白花豆　白いんげん豆 | じゃが芋　小麦粉　米ぬか油<br>バター | 玉ねぎ　人参　マッシュルーム<br>グリンピース | スープストック　塩　胡椒<br>ワイン | 小麦　乳 | | |
| 22（木） | 塩焼きそば | 豚肉　なると　青のり | 蒸しそば　米ぬか油 | もやし　人参　キャベツ　木くらげ | 胡椒　塩だれ | 小麦 | 925 | 34.1 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 春巻き | | 春巻き　菜種油 | | | 小麦 | | |
| | 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　にら　干し椎茸 | だし(鰹　鯖　鰯)　醤油　塩　胡椒 | 小麦　卵 | | |
| | ココアムース | | ココアムース | | | 乳　卵 | | |
| 23（金） | ご飯 | | 米 | | | | 896 | 34.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 秋刀魚の塩焼き | 秋刀魚 | | | 塩 | | | |
| | 大根おろし | | | 大根 | | | | |
| | だし醤油 | | | | 醤油　和風だし | 小麦 | | |
| | 芋団子汁 | 鶏肉　油揚げ | じゃが芋　片栗粉　米ぬか油 | ごぼう　人参　小松菜　ねぎ | だし(鰹　鯖　鰯)<br>日本酒　醤油　みりん | 小麦 | | |
| 26（月） | 麻婆丼　麦ご飯 | | 米　大麦 | | | | 860 | 29.5 |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐　豚肉　味噌 | 砂糖　片栗粉　ごま油<br>米ぬか油 | 人参　生姜　にんにく　ねぎ<br>干し椎茸 | 日本酒　醤油　豆板醤<br>胡椒　中華だし | 小麦 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 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 | | |
| | フルーツポンチ | 杏仁豆腐 | | | パイン(缶)　ぶどうゼリー<br>みかんゼリー　りんごジュース | 乳 | | |
| 27（火） | ウインチャップライス | ウインナー | 米　砂糖　米ぬか油　バター | 玉ねぎ　グリンピース　トマト | スープストック　塩　胡椒　ワイン | 乳 | 798 | 28.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | チーズオムレツ | チーズオムレツ | | | | 卵　乳 | | |
| | 秋の味覚ポタージュ | 鶏肉　牛乳　脱脂粉乳　白花豆<br>生クリーム　白いんげん豆 | 栗　バター　米ぬか油　小麦粉 | 玉ねぎ　人参　ブロッコリー<br>かぼちゃ　マッシュルーム | スープストック　塩　胡椒　ワイン | 小麦　乳 | | |
| 28（水） | ご飯 | | 米 | | | | 770 | 27.0 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | きびなごごまフライ② | きびなごごまフライ | 菜種油 | | | 小麦 | | |
| | 大豆の磯煮 | 大豆　ひじき　油揚げ | 砂糖　米ぬか油 | こんにゃく　枝豆 | 日本酒　醤油　塩 | 小麦 | | |
| | 味噌キムチスープ | 豚肉　豆腐　味噌 | 米ぬか油　ごま油 | キャベツ　人参　ねぎ　白菜キムチ | だし(鰹　鯖　鰯) | | | |
| 29（木） | バターロール | | バターロール | | | 小麦　乳 | 864 | 34.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | ささみフライ | ささみチーズフライ | 菜種油 | | | 小麦　乳 | | |
| | ブロッコリーサラダ | | | キャベツ　ブロッコリー　人参<br>枝豆 | | | | |
| | 和風ドレッシング | | 和風ドレッシング | | | 小麦 | | |
| | おからのコーンスープ | 鶏肉　おから　牛乳　脱脂粉乳<br>生クリーム | じゃが芋　バター　米ぬか油 | 玉ねぎ　とうもろこし　人参 | スープストック　塩　胡椒 | 乳 | | |
| 30（金） | チキンカレー　麦ご飯 | | 米　大麦 | | | | 856 | 32.1 |
| | ライス　チキンカレー | 鶏肉　チーズ　ヨーグルト<br>脱脂粉乳 | じゃが芋　小麦粉　米ぬか油 | 人参　玉ねぎ　グリンピース<br>生姜　にんにく　トマト　りんご | 塩　胡椒　カレー粉　ワイン<br>デミグラスソース　ウスターソース<br>スープストック | 小麦　乳 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | コンソメスープ | ベーコン | 米ぬか油 | 人参　玉ねぎ　キャベツ | スープストック　塩　胡椒　醤油 | 小麦 | | |
| | パンプキンパパロア | | パンプキンパパロア | | | | | |

| 10月の平均摂取量 | 837 | 32.1<br>15.4% |
|---|---|---|
| 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% | |

## 季節のたより　～ 十五夜 ～

旧暦の８月１５日の夜を十五夜といい、平安時代に貴族の間で十五夜に月を見て楽しむ「お月見」の風習が生まれました。十五夜の日には、魔よけの力があるといわれているすすきや月見団子、里芋等を縁側や窓辺のお月様が見えるところにお供えします。今年の十五夜は１０月１日（木）です。



### 十五夜にまつわる食べ物

**【 月見団子 】**

穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが月見団子の始まりです。一般的に月見団子は１５個作り、下から９個、４個、２個を３段に並べてお供えします。団子の形は地域によって様々で、関東では丸く作りますが、関西では里芋に似せて細長く作り、餡を巻いて月にかかる雲を表現します。

**【 里芋 】**

十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋などの芋類の収穫を祝う行事でもあります。収穫したばかりの里芋の小芋を皮ごと茹でた「きぬかつぎ」をお供えします。

＜参考＞　HP　日本の行事・暦　、日々是活き生き　暮らし歳時記

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