

# 令和3年 5月分献立表

(給食回数 18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			
6 (木)	豆腐ラーメン	中華麺	中華麺			小麦	847	37.1
	ラーメン(汁)	豚肉 豆腐 わかめ	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜	豆板醤 塩 胡椒 醤油 だし(昆布 鰹 鯖)	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏つくねとえのき茸のしゅうまい こんにやくサラダ	鶏肉 豆腐	砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまい皮	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 醤油 胡椒 日本酒	小麦		
7 (金)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				868	32.3
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け						
	切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ にはんにく	日本酒 塩 醤油 中華だし 豆板醤	小麦		
10 (月)	若竹汁	鶏肉 わかめ 豆腐	米ぬか油	筍 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 日本酒 醤油	小麦	835	35.9
	お米のムース		お米のムース			乳 卵		
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 おから 味噌	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒			
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ あさり	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
11 (火)	バターロール		バターロール			小麦 乳	814	32.7
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 ワイン スープストック			
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	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		
	冷凍みかん			みかん				
12 (水)	豚汁	鶏肉 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)	小麦	843	33.9
	小松菜の ごま和え		砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参		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)	小麦		
	カレー南蛮	鶏肉 なた	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	カレー粉 醤油 日本酒 みりん 塩 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
13 (木)	カレー南蛮	鶏肉 なた	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	カレー粉 醤油 日本酒 みりん 塩 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	824	31.9
	白花豆のコロッケ	白花豆コロッケ	菜種油			小麦 乳		
	トマト			トマト				
	カリカリ小魚	大豆 かたくちいわし						
14 (金)	彩り野菜の 中華あんかけご飯	豚肉	米 大麦	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン 絹さや 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース 日本酒 中華だし 醤油	小麦	839	29.2
	わかめスープ	わかめ 魚団子	ごま ごま油	ねぎ えのき茸 ほうれん草	中華だし だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 胡椒	小麦		
	狭山茶蒸しパン	小豆 白花豆 白いんげん豆 牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖	抹茶		小麦 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		
17 (月)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にはんにく	だし(鰹 鯖 鰯)		826	26.3
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
	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		
18 (火)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にはんにく	だし(鰹 鯖 鰯)		806	31.5
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
	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		
19 (水)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にはんにく	だし(鰹 鯖 鰯)		912	31.6
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
	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		
20 (木)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にはんにく	だし(鰹 鯖 鰯)		844	33.0
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
	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		

21 (金)	北本トマト カレーライス	トマトライス トマトカレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 大麦 米ぬか油	トマト	人参 玉ねぎ トマト にんにく 生姜 枝豆	カレー粉 ウスターソース ワイン スープストック ガラムマサラ 塩 胡椒	乳	837	29.3
	牛乳		牛乳					乳		
	フラワーサラダ					カリフラワー キャベツ とうもろこし プロッコリー				
	香りごまドレッシング ロシアスープ		豚肉	香りごまドレッシング じゃが芋 米ぬか油		人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
25 (火)	枝豆チャーハン		ハム なた	米 ごま油	玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦	833	33.4	
	牛乳		牛乳				乳			
	もやしのサラダ					和風ドレッシング				
	和風ドレッシング 豆腐の五目スープ 卵の花チーズ蒸しパン		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油		人参 ねぎ にはんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒			小麦 卵
26 (水)	ご飯			米					846	36.6
	牛乳		牛乳				乳			
	鶏の新玉ソースがけ		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 菜種油 砂糖	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢	小麦			
	大豆の燗煮 どさんこ汁		大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖 米ぬか油	こんやく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦			
27 (木)	トマトスパゲッティ		ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ	唐辛子 ケチャップ ワイン 胡椒 ウスターソース スープストック 塩	小麦	786	29.7	
	牛乳		牛乳				乳			
	ツナサラダ		鯖油漬け			キャベツ とうもろこし				
	コーンクリームドレッシング クラムチャウダー		ベーコン あさり 脱脂粉乳 卵 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	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			
28 (金)	ご飯			米					814	37.0
	牛乳		牛乳				乳			
	鶏の照り焼き		鶏肉	ごま油	にんにく	日本酒 みりん 唐辛子 醤油	小麦			
	干瓢の炒り煮 キャベツの味噌汁 ヨーグルト		豚肉 油揚げ 鰹節	砂糖 米ぬか油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油	小麦			
31 (月)	ご飯			米					831	33.7
	牛乳		牛乳				乳			
	マーボー厚揚げ		生揚げ 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米ぬか油	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			
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン 米ぬか油 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			

5月の平均摂取量		836	32.7
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	15.6%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

## 給食で世界旅行

### ～イタリア～

イタリアの国旗 緑・白・赤

イタリアの首都【ローマ】

長靴の形に例えられ、南北に細長いイタリアは、海や山があり、変化に富んだ地形をしています。フランスに次ぐEUの農業大国で主な農産物は、小麦、トマト、オリーブ、生乳、豚肉です。「イタリアン」は日本人にも馴染み深い料理ですが、日本で食べられているイタリア料理は「南イタリア」のものが多くあります。

#### 北イタリア

隣接するフランスの料理に似ていて、アルプス山麓の酪農による乳製品が多く、バターがふんだんに料理に使われます。

#### 南イタリア

オリーブ油とトマトをたっぷり使います。イタリア南部は三方を海に囲まれているため、魚介を使用した料理も多いです。

今月の北本産野菜の使用予定「トマト・キャベツ」