



令和2年 7月分献立表

(給食回数 19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)	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 (水)	ツナひじきご飯	ひじき 鯖油漬け 鰹節	米 ごま 砂糖 ごま油	こんにゃく	塩 醤油 日本酒 みりん	小麦	753	31.2	16 (木)	きつねうどん	地粉うどん うどん(汁)	油揚げ 鶏肉	地粉うどん	砂糖	人参 ほろれん草 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 みりん 塩 だし(鰹 鯖 鰯 昆布)	小麦
	牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳					乳	
	かれいの子田揚げ	かれいの子田揚げ	菜種油							小麦	味噌		じゃが芋 小麦粉 菜種油		日本酒 みりん	小麦	
	ほうれん草の お浸し	ほうれん草の お浸し	だし醤油							小麦							
2 (木)	ごま汁うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 味噌	砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ ほろれん草 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒	小麦	919	32.2	17 (金)	ハヤシライス	小麦ご飯 ハヤシ	豚肉 チーズ	米 大麦	米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒 塩	小麦 乳
	牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳					乳	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油							小麦	コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋 米ぬか油		人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒	
	ポテトサラダ	じゃが芋								小麦	冷凍みかん				みかん		
3 (金)	切り干し大根の スタミナ丼	豚肉	米 大麦	切り干し大根 なら ねぎ 人参 にんにく	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤	小麦	900	31.8	20 (月)	ご飯		牛乳	米				乳
	牛乳	牛乳				乳				あじ入りさんが 肉じゃが	豚肉	菜種油			みりん 醤油	小麦	
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 あさり わかめ	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵				カスタードプリン	カスタードプリン					乳 卵	
	ピーンズカップケーキ	白花豆 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	蒸しパンミックス粉 砂糖 バター			小麦 乳				クロワッサン	クロワッサン					小麦 乳	
6 (月)	ご飯		米				837	31.8	21 (火)	スバゲティナポリタン	スパゲティ	ハム チーズ	スパゲティ バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく 生姜 トマト	ケチャップ 中濃ソース スープストック 胡椒	小麦 乳	
	牛乳	牛乳				乳				クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	鰹の煮付け	鰹 煮				小麦				河内晩柑							
	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				ジュース	豚肉 昆布 鰹節	米 米ぬか油		干し椎茸 人参 生姜	塩 醤油 日本酒	小麦	
7 (火)	じゃが芋の味噌汁	高野豆腐 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 絹さや	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	747	26.5	22 (水)	牛乳	牛乳					乳	
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト							乳	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油	小麦	
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 干瓢 絹さや	和風だし 塩 りんご酢 日本酒 みりん 醤油	小麦				枝豆サラダ				キャベツ 枝豆 とうもろこし 人参			
	手作りぶどうゼリー		砂糖 ナタデココ	ぶどうジュース 粉寒天						玉ねぎドレッシング	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ 玉ねぎ	コチジャン だし(鰹 鯖 鰯)	醤油	小麦	
8 (水)	チリコンカンドッグ	豚肉 ひよこ豆 金時豆 いんげん豆 チーズ	コッパパン 米ぬか油	にんにく 玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース カレー粉 唐辛子	小麦 乳	787	34.0	27 (月)	黒パン	牛乳		黒パン			小麦 乳	
	牛乳	牛乳				乳				ホキフライ	ホキフライ	菜種油				乳	
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし						のらぼう菜のサラダ				キャベツ のらぼう菜 人参 とうもろこし			
	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦				和風ドレッシング						小麦	
9 (木)	坦々豆腐麺	豚肉 豆腐	中華麺	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 日本酒 甜麺醤 豆板醤 りんご酢	小麦	830	35.6	28 (火)	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳				はちみつレモンゼリー							
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ	菜種油							夏野菜	カレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	菜種油 小麦粉 米ぬか油	南瓜 なす ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 スープストック ワイン	小麦 乳	
	こんにゃくサラダ			キャベツ ほろれん草 こんにゃく 人参		小麦 乳				牛乳	牛乳					乳	
10 (金)	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦	890	30.9	29 (水)	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米ぬか油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 絹さや	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯		米							ずいか							
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 カシューナッツ	人参 ピーマン ねぎ にんにく 生姜	日本酒 塩 胡椒 中華だし 醤油 りんご酢	小麦				7月の平均摂取量	839	30.9 14.7%					
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米ぬか油 ごま油	人参 白菜 エリンギ なら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチジャン	小麦				学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	830kcal 摂取エネルギーの13~20%					
13 (月)	ボークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米ぬか油	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	824	29.8	季節のたより ~ 7月の行事食 ~	7月7日	七夕~そうめん						
	牛乳	牛乳				乳				今から約1000年前の古代中国で、7月7日に帝(中国の皇帝)の子が亡くなり、 霊となって病気を流行(はや)らせました。そこで、その子の好物だった「索餅 (さくべい)」をお供えしたところ、その病気がおさまった、という伝説がありま す。「索餅」は、縄のように編んだ小麦粉のお菓子のようなものです。 奈良時代に日本に伝わると、同じ小麦粉で作った「そうめん」が食べられるよう になり、「7月7日に索餅を食べると、1年間病気にならず健康に過ごすことがで きる」という言い伝えになりました。							
	もずくの味噌汁	豆腐 油揚げ もずく 味噌	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)												
	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											
14 (火)	牛乳	牛乳				乳	782	29.4	~ 7月の行事食 ~	7月7日	七夕~そうめん						
	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油			小麦											
	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 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											
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳											
15 (水)	ご飯		米				747	25.0	今月の北本産野菜の使用予定 「じゃがいも・人参・玉ねぎ・長ネギ・ピーマン」を使用する予定です。	和風肉団子②	和風肉団子					乳	
	牛乳	牛乳				小麦											
	五目金平	さつま揚げ	砂糖 ごま ごま油 米ぬか油	人参 ごぼう こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦											
	そぼろ汁	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 生姜	醤油 日本酒 塩 スープストック 胡椒 カレー粉	小麦											

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)
16 (木)	16 (木)				
17 (金)	17 (金)				
20 (月)	20 (月)				
21 (火)	21 (火)				
22 (水)	22 (水)				
27 (月)	27 (月)				
28 (火)	28 (火)				
29 (水)	29 (水)				

季節のたより

~ 7月の行事食 ~

7月7日 七夕~そうめん



今から約1000年前の古代中国で、7月7日に帝(中国の皇帝)の子が亡くなり、
霊となって病気を流行(はや)らせました。そこで、その子の好物だった「索餅
(さくべい)」をお供えしたところ、その病気がおさまった、という伝説がありま
す。「索餅」は、縄のように編んだ小麦粉のお菓子のようなものです。
奈良時代に日本に伝わると、同じ小麦粉で作った「そうめん」が食べられるよう
になり、「7月7日に索餅を食べると、1年間病気にならず健康に過ごすことがで
きる」という言い伝えになりました。



<参考文献>
OHP 暮らし歳時記
OHP 四季の美

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