



令和2年 9月分献立表

(給食回数 17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 (火)	枝豆チャーハン	ハム なた	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦	784	29.7
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦		
	もやしのサラダ			もやし ほうれん草 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦		
2 (水)	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	コチジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	750	31.8
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鱈の煮付け	鱈梅煮				小麦		
	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 なら にんにく	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤	小麦		
3 (木)	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	822	32.0
	ナン		ナン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ひよこ豆のカレー	豚肉 ひよこ豆 テーズ	米ぬか油 小麦粉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	ロシアスープ	豚肉	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		
4 (金)	冷凍みかん			みかん			826	33.8
	豆腐のそぼろ丼	小麦ご飯 [そぼろ丼(具)]	米 小麦					
	牛乳	豆腐 鶏肉	砂糖 片栗粉 米ぬか油	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	青菜のスープ	鶏肉 卵 あさり わかめ	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 青菜 えのき茸	塩 胡椒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵		
7 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	866	30.9
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ビーマン	醤油 りんご酢 日本酒 塩	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 木耳	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
8 (火)	牛乳プリン	牛乳プリン				乳	760	33.1
	インディアンドッグ	豚肉 チーズ	コッペパン 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 生姜 にんにく ビーマン	カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦		
9 (水)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 脱脂粉乳 牛乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	858	31.9
	栗ご飯	鶏肉 鰹節	米 栗 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	かれいの竜田揚げ	かれい竜田揚げ	菜種油			小麦		
	小松菜の ごま和え	野菜 ごまだれ	砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参	醤油 みりん	小麦		
10 (木)	豆腐の味噌汁	わかめ 豆腐 油揚げ 味噌		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)		907	41.3
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー				
	カレーうどん	地粉うどん				小麦		
	牛乳	豚肉	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ねぎ	カレー粉 醤油 塩 みりん だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒	小麦		
	鶏の唐揚げ②	鶏肉	片栗粉 菜種油 小麦粉	玉ねぎ 生姜	胡椒 日本酒 醤油	小麦		
11 (金)	枝豆			枝豆			831	33.0
	ブルコギトッパ	小麦ご飯 ブルコギ	米 小麦					
	牛乳	牛肉	砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	玉ねぎ 人参 えのき茸 ビーマン にんにく	醤油 日本酒 コチジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
15 (火)	冷凍みかん			みかん			769	34.0
	バターロール		バターロール			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		にんにく 生姜 トマト	塩 醤油 カレー粉	小麦 乳		
	ブロccoli-サラダ		じゃが芋	とうもろこし ブロccoli				
16 (月)	コンクリーミードレッシング		コンクリーミードレッシング				809	32.8
	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 トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	青椒肉絲	豚肉 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油 ごま油	ビーマン 人参 玉ねぎ 筍 にんにく 生姜	日本酒 醤油 オイスターソース	小麦		
華風コンスープ	ベーコン 卵	片栗粉 米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵			

17 (木)	広東麺	中華麺 広東麺(汁)	豚肉 なた	片栗粉 米ぬか油	中華麺	玉ねぎ 人参 筍 生姜 白菜 にんにく 木くらげ	塩 胡椒 醤油 豆板醤 みりん だし(煮干し 昆布) 甜麺醤	小麦	860	32.5
	牛乳		牛乳					乳		
	はんぺんチーズフライ		はんぺんチーズフライ		菜種油			小麦 乳 卵		
	コーンサラダ					キャベツ とうもろこし 枝豆				
	和風ドレッシング				和風ドレッシング			小麦		
18 (金)	ポークカレー	小麦ご飯 ライス	ポークカレー	豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	米 小麦 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン 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	小麦 乳	897	32.0
	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			
	玉ねぎドレッシング					玉ねぎドレッシング		小麦		
	フルーツ杏仁			杏仁豆腐			パイン(缶) ぶどうゼリー みかんゼリー りんごジュース	乳		
23 (水)	ご飯				米				748	24.0
	牛乳		牛乳					乳		
	千草厚焼き玉子		千草厚焼き玉子					小麦 卵		
	糸こんにゃく		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			
	相性汁		ベーコン 牛乳 味噌	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	乳			
28 (月)	おはぎ								912	30.5
	しらすの炊き込みご飯		ちりめんじゃこ 油揚げ 鰹節	米 ごま油 ごま		生姜 枝豆	塩 醤油 みりん 和風だし	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	鶏肉とさつま芋のうま煮		鶏肉	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			
	小松菜の味噌汁		油揚げ 味噌			小松菜 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
29 (火)	ご飯				米				842	29.1
	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 干し椎茸	日本酒 醤油 塩	小麦			
	じゃがいもの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	じゃが芋		キャベツ 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
30 (水)	卵の花チーズ蒸しパン		おから チーズ 脱脂粉乳 卵 生クリーム		ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油			小麦 乳 卵	863	31.4
	ご飯				米					
	牛乳		牛乳					乳		
	ハンバーグのトマトソースがけ		ハンバーグ	砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン				
	花野菜のアーリオオーリオ		ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	唐辛子 塩 胡椒				
パン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		かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			

9月の平均摂取量		830	32.0
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	830kcal	15.4g
		摂取エネルギーの13~20%	

季節のたより ~ 重陽の節句 ~



奇数が重なる日はめでたい日とされ、中でも一番大きい陽(奇数)が重なる9月9日は、「重陽」といわれています。菊の花を飾るほか、菊の花を料理に使用して邪気を払い、長命を願うという風習があります。福岡県の大宰府天満宮の秋思祭(しゅうしさい)など、現在も各地の社寺で、重陽の節句に関わるさまざまな神事が行われています。

重陽の節句にまつわる食べ物

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">「栗ご飯」(9月9日実施)</div> <p>収穫の時期にもあたるため、「栗の節句」ともいわれ、昔から「栗ご飯」を食べる風習があります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">「菊」</div> <p>食用菊の花びらをゆでて、おひたしや酢の物、天ぷら、お吸い物などに使われます。また、菊の花を浸した「菊酒」を飲んで長寿を願います。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">「秋なす」</div> <p>9のつく日になすを食べると、中風(ちゅうぶ)を病まぬという言い伝えがあります。※中風とは、発熱・咳・頭痛・肩こり・悪寒などの症状のこと。</p>
--	---	---



<参考文献>
・HP 日本の行事・暦
・春夏秋冬を楽しむくらし歳時記

今月の北本産野菜の「冬瓜・ねぎ」を使用する予定です。

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。献立担当 北本市学校栄養士会