



# 令和6年11月分献立表

(給食実施回数 19回)

北本市教育委員会  
北本市立宮内中学校

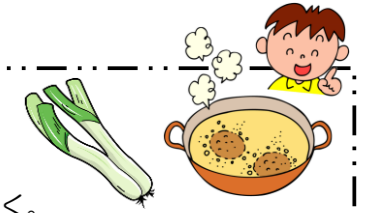
日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考	備考		
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他							
1 (金)	ご飯	米				822	35.2		806	34.2		
	牛乳	牛乳			乳							
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油						小麦	
	マーボー白滝	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	こんにやく 人参 生姜 ねぎ 木くらげ にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 塩 胡椒 中華だし						小麦	
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ いら にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒							
5 (火)	ライスボール	ライスボール				845	33.4		842	31.8		
	牛乳	牛乳			乳							
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ プロッコリー	スープストック 塩 胡椒						小麦 乳	
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒							
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー								
6 (水)	醤油ラーメン	中華麺 醤油ラーメン(汁)	豚肉 なた	ごま油 米油	ねぎ 人参 キャベツ 生姜 にんにく めんま 木くらげ もやし	775	38.5		890	30.0		
	牛乳	牛乳									乳	
	カレイの竜田揚げ	カレイ 竜田揚げ	菜種油								小麦	
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	とうもろこし プロッコリー							小麦	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング									
7 (木)	スパイシーピーンズピラフ	ベーコン ひよこ豆	米 バター 米油	切り干し大根 しめじ 枝豆	スープストック 塩 醤油 カレー粉 胡椒	860	32.9		812	31.5		
	牛乳	牛乳									乳	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油									
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	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	
	ご飯	米										
8 (金)	牛乳	牛乳				833	32.0		756	36.8		
	鯖の竜田揚げ	鯖 竜田揚げ	菜種油								乳	
	蓮根のきんぴら	豚肉	米油 砂糖 ごま 米油	蓮根 人参 こんにやく 筍	醤油 日本酒 唐辛子						小麦	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)							
	豆腐のそぼろ丼	豆腐	米									
11 (月)	牛乳	牛乳				885	32.7		817	35.0		
	ツナじゃが	豚油漬 ひじき	じゃが芋 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん	塩 醤油 みりん 日本酒						小麦	
	大根の味噌汁	油揚げ 味噌 わかめ		大根 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)							
	ツイストパン	ツイストパン									小麦 乳	
	牛乳	牛乳									乳	
12 (火)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ プロッコリー にんにく トマト	スープストック ワイン 胡椒 ケチャップ	797	41.9		831	30.9		
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 白菜 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒						小麦 乳	
	きつねうどん	地粉うどん	油揚げ 鶏肉	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 だし(鰹 鯖 鰯 昆布)						小麦	
	牛乳	牛乳									乳	
	大学芋		さつまい 菜種油 砂糖 片栗粉		醤油						小麦	
13 (水)	コーンサラダ	鶏肉		キャベツ とうもろこし 枝豆		830	34.7		828	34.0 16.4%		
	和風ドレッシング	和風ドレッシング										
	肉丼	肉丼(具)	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース こんにやく 生姜						醤油 日本酒	小麦
	牛乳	牛乳									乳	
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ いら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油						小麦 卵	
15 (金)	アップルチョコマフィン	牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 チョコチップ バター	りんご		836	36.4					
	ご飯	米										
	牛乳	牛乳									乳	
	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ チンゲン菜 にんにく	日本酒 豆板醤 中華だし 醤油						小麦	
	すいとん汁	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉	人参 白菜 ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 塩						小麦 乳	
18 (月)	黒パン	黒パン				827	34.0					
	牛乳	牛乳									乳	
	里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 米油 砂糖	蓮根 人参 玉ねぎ ウスターソース 醤油 塩	ケチャップ スープストック ウスターソース 醤油 塩						小麦	
	きのこのクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 椎茸 にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン						小麦 乳	
	牛乳	牛乳									乳	
19 (火)	牛乳	牛乳				836	31.6					
	黒パン	黒パン									小麦 乳	
	牛乳	牛乳									乳	
	里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 米油 砂糖	蓮根 人参 玉ねぎ ウスターソース 醤油 塩	ケチャップ スープストック ウスターソース 醤油 塩						小麦	
	きのこのクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 椎茸 にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン						小麦 乳	

## 作ってみよう★給食メニュー～揚げる～

高温の油(150~200℃程度)の中で、油の対流熱により食品を短時間で加熱する調理法です。①高温調理により、加熱時間を短縮することができる ②食材が吸収する油の量が多いためエネルギーを摂取できる ③香ばしい風味が付き食味がよくなる等の特徴があります。

### 「鶏のから揚げ北本ねぎソース」(20日実施)

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>	<作り方>
鶏もも肉	8切(1人2個)	30g程度の切り身にする	から揚げ
日本酒	大さじ1	肉に下味をつける	① 肉に日本酒で下味をつけておく。
片栗粉	適量		② ①に片栗粉をまんべんなくつけて、油で揚げる。
揚げ油	適量		油温目安：170℃以上
ごま油	小さじ1		ソース
ねぎ	1/4本	粗みじん切り	① ごま油を熱し、ねぎを炒める。
醤油	大さじ1		② ねぎがしんなりしたら、醤油、砂糖、水を加えて煮る。
りんご酢	大さじ1		③ 仕上げにりんご酢とごまを加える。
砂糖	小さじ2		④ から揚げにかけて、できあがり。
水	小さじ2		参考：応用自在な調理の基礎 日本料理編(家政教育社)
ごま	小さじ1	煎っておく	



今月の北本産食材の使用予定  
「人参 大根 里芋 キャベツ 白菜 地粉 ねぎ さつまい」

11月は、「食育月間&影の国ふるさと学校給食月間」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  
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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。