



令和6年 12月分献立表

(給食実施回数 14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			
2 (月)	ご飯		米				823	28.4
	牛乳	牛乳				乳		
	酢豚	豚肉 おから	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリンピース	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢	小麦		
3 (火)	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ もやし	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	856	34.9
	バターロール		バターロール			小麦 乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	スープストック ケチャップ ワイン 塩 胡椒 ウスターソース	小麦 乳		
4 (水)	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	794	34.7
	鶏南蛮うどん		地粉うどん			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
5 (木)	青のりポテトビーンズ	煮干し 大豆 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油			小麦	812	37.5
	ミルクゼリーの柚子ソースがけ	牛乳 生クリーム	砂糖	粉寒天 柚子		乳		
	大根めし	ちりめんじゃこ	米 米油	大根 大根葉	日本酒 塩 醤油	小麦		
6 (金)	牛乳	牛乳				乳	839	31.4
	とうもろこしの卵スープ	鶏肉 卵	片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒	卵		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
9 (月)	ご飯		米				814	35.6
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆 おから	片栗粉 菜種油 米油 砂糖	ねぎ エリンギ 生姜 枝豆	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦		
10 (火)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	812	31.4
	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
11 (水)	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 カリノケール 枝豆		小麦	829	35.6
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	南瓜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 白いんげん豆	小麦粉 米油 菜種油 バター	南瓜 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
12 (木)	長崎ちゃんぽん		中華麺			小麦	901	30.9
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げシューマイ②	ポークシューマイ	菜種油			小麦		
13 (金)	ごぼうサラダ	ベーコン	米油	ごぼう 人参 とうもろこし	胡椒		821	34.3
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
	子狐ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 大麦 米油 砂糖	人参 いんげん	日本酒 塩 醤油	小麦		
16 (月)	牛乳	牛乳				乳	822	23.2
	野菜コロッケ	鶏肉 豆腐 味噌	野菜コロッケ 菜種油			小麦		
	こしね汁		米油	大根 人参 干し椎茸 こんにやく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油	小麦		
17 (火)	黒糖味噌蒸しパン	味噌 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 黒砂糖 米油		みりん	小麦 乳	835	39.4
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
18 (水)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ おから	春雨 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 筍 いら にんにく	日本酒 豆板醤 甜麺醤 塩 醤油 スープストック	小麦	821	34.3
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
	みかん			みかん				
19 (木)	ご飯		米				834	33.4 16.0%
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ南瓜のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	菜種油 米油 砂糖 片栗粉	南瓜 人参 玉ねぎ 生姜 グリンピース	醤油 米油 砂糖 片栗粉	小麦		
19 (木)	サンドアップ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ いら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵	837	36.1
	ミートライス	豚肉	米 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 生姜 にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油 デミグラスソース	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
19 (木)	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	834	33.4 16.0%
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	ブロッコリー とうもろこし 枝豆		小麦		
	コーンクリームシードレッシング		コーンクリームシードレッシング					
19 (木)	コンソメスープ	ベーコン	米油	人参 玉ねぎ キャベツ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	834	33.4 16.0%
	豆乳いちごプリン		豆乳いちごプリン					
	牛乳	牛乳				乳		

作ってみよう★給食メニュー ～炊込みご飯～

炊き込みご飯は、米と一緒に肉や野菜などの具材と一緒に炊く調理方法で、具材の味や栄養を全て米に吸収させることができるという利点があります。

具材や味付けの組み合わせにより、様々なバリエーションを楽しむことができます。

12月の平均摂取量		834	33.4 16.0%
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%	

大根めし 5日実施

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>
米	2合	
水	2合分	
大根	5cm程度	千切り
ちりめんじゃこ	20g	
油揚げ	1/2枚	油抜き・短冊切り
ごま	小さじ1	
油	大さじ1	
日本酒	大さじ1	
醤油	小さじ2	★
塩	小さじ1/3	
大根葉	40g	1cm幅に切る
醤油	小さじ1/2	
塩	1つまみ	
油	小さじ1	

- <作り方>
※米は研いで水気をきっておく。
- ①フライパンに油を熱し、大根を炒める。
 - ②油揚げ、ちりめんじゃこを加え、炒める。
 - ③炊飯器の釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
 - ④★の調味料とごまを入れ、②の具材を乗せて炊く。

- 炊いている間に大根葉炒めを作る。
- ⑤フライパンに油を熱し、大根葉を炒める。
 - ⑥醤油、塩で味付けする。
 - ⑦炊きあがったご飯に大根葉炒めを混ぜる。

大根の葉はカルシウムが豊富に含まれています。丸ごとの大根が手に入ったら、ぜひ葉も調理していただきますよ。

ミートライス 19日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
米	2合	
水	2合分	
豚ひき肉	100g	
玉ねぎ	1/2個	粗みじん
人参	1/3本	粗みじん
ピーマン	1個	粗みじん
生姜	1かけ	みじん切り
にんにく	1片	みじん切り
塩・胡椒	少々	
ケチャップ	大さじ4	★
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
白ワイン	小さじ1	
醤油	小さじ1	
油		

- <作り方>
※米は研いで水気をきっておく。
- ①フライパンに油を熱し、生姜、にんにくを炒める。
 - ②香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
 - ③ひき肉がぼろぼろになったら人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、炒める。
 - ④塩胡椒をふる。
 - ⑤炊飯器の釜に米と★の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
 - ⑥炒めた具を乗せて炊く。
 - ⑦炊きあがったらよく混ぜる。

ミートソースを炊きこんだようなご飯です。給食では、鶏肉、サラダ、スープと組み合わせクリスマスカラーを意識しました。

今月の北産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

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、各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会