



# 平成30年 11月分献立表

(給食回数 20回)  
北本市教育委員会  
北本市立東中学校

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 (木)	スパイシービーンズピラフ	ベーコン ひよこ豆	米 米ぬか油 バター	切り干し大根 しめじ 枝豆	塩 醤油 スープストック カレー粉	小麦 乳	848	27	21 (水)	ご飯	米		小麦			
	牛乳	牛乳				乳					牛乳	牛乳			乳	
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ	菜種油							小麦 乳		鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	玉ねぎ ごぼう 人参 トマト いんげん 生姜	ケチャップ 醤油 日本酒 スープストック	小麦
	野菜スープ	豚肉	マカロニ 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		鶏肉 卵 わかめ	米ぬか油 片栗粉	人参 ねぎ 青梗菜	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 卵
2 (金)	スイートポテトケーキ	牛乳 脱脂粉乳 白花豆	さつま芋 砂糖 バター ごま ホットケーキミックス			小麦 乳	822	28.4	22 (木)	きのこうどん	地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 油揚げ かまぼこ	人参 ねぎ しめじ 干し椎茸 なめこ えのき草 ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油 みりん	小麦	
	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯	米								かき揚げ	いか 桜えび 卵	さつま芋 小麦粉 菜種油	玉ねぎ 人参	小麦 卵 えび	
	牛乳	牛乳				乳					りんご					乳
5 (月)	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく 生姜	スープストック	乳	737	29.2	26 (月)	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 エリンギ 青梗菜 玉ねぎ にんにく	中華だし 醤油 豆板醤 日本酒	小麦	
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳					煮ぼうとう	豚肉 油揚げ なたと	ほうとう麺	人参 干し椎茸 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油 みりん	小麦
	ご飯	米									ガーリックピラフ	豚肉	米 米ぬか油 バター	にんにく 人参 いんげん マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦 乳
6 (火)	鯖の深谷ねぎ味噌焼き	鯖の深谷ねぎ味噌漬け				小麦	861	30.2	27 (火)	牛乳	牛乳				乳	
	切り昆布の煮物	昆布 鶏肉 さつま揚げ	ごま油 砂糖	人参 干し椎茸 こんにゃく	日本酒 醤油 塩	小麦 卵					チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油			小麦
	かき玉汁	卵	片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵					トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター 米ぬか油	トマト 玉ねぎ バセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳
7 (水)	シュガートースト	食パン マーガリン 砂糖				小麦 乳	789	26.7	28 (水)	豆腐のそぼろ丼	豆腐	米			小麦	
	牛乳	牛乳				乳					わかめスープ	鶏肉 わかめ かまぼこ	ごま 米ぬか油 ごま油	ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦
	鶏肉と野菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー	日本酒 塩 胡椒	小麦 乳					マーラーカオ	卵 牛乳	蒸しパンミックス粉 米ぬか油 砂糖		醤油	小麦 乳 卵
8 (木)	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	マカロニ 米ぬか油	人参 玉ねぎ セロリ にんにく ねぎ トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	790	29.6	29 (木)	バターロールパン	バターロールパン				小麦 乳 卵	
	ご飯	米									インディアンズパゲッティ	豚肉	スパゲッティ 米ぬか油	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	ケチャップ カレー粉 塩 胡椒 中濃ソース	小麦
	牛乳	牛乳				乳					コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆		小麦
9 (金)	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油	ウスターソース 中濃ソース		小麦	849	33.8	30 (金)	和風ドレッシング	和風ドレッシング				小麦	
	ひじきの煮物	ひじき 鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦					ごはん	鶏肉	さつま芋 菜種油 片栗粉 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん 生姜 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	人参 ごぼう 大根 ねぎ ぶどうゼリー	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵					白菜と豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌		白菜	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦
12 (月)	ぶどうゼリー						781	27.8	13 (火)	ごはん	米				小麦	
	五目ラーメン	中華種	中華種			小麦					わかめご飯	わかめ	米			小麦
	ねぎ味噌パオズ②	ねぎ味噌パオズ				小麦					牛乳	牛乳				乳
13 (火)	こんにゃくサラダ	こんにゃく キャベツ 人参 ほうれん草				小麦	743	31.6	15 (木)	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 葱 干し椎茸 いんげん 生姜	スープストック 塩 醤油 日本酒	小麦	
	玉ねぎドレッシング	玉ねぎドレッシング				小麦					ずいきと豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌				小麦
	かてめし	油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	葱 小松菜 干し椎茸 人参 こんにゃく	和風だし 塩 醤油 日本酒	小麦					かてめし	油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	葱 小松菜 干し椎茸 人参 こんにゃく	和風だし 塩 醤油 日本酒	小麦
15 (木)	がんと煮物	がんとどき 竹輪	米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦	726	34.5	16 (金)	ラグビーボールパン	ラグビーボールパン				小麦 乳 卵	
	石狩汁	鮭 豆腐 油揚げ 味噌	米ぬか油	白菜 大根 ねぎ 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦					鶏の唐揚げ②	鶏肉	片栗粉 小麦粉 菜種油	生姜	日本酒 醤油	小麦
	ラグビーボールパン	ラグビーボールパン				小麦 乳 卵					ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし		小麦
16 (金)	香りごまドレッシング	香りごまドレッシング				小麦	829	29.2		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	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳					牛乳	牛乳				乳
	北本野菜の カレーライス	北本野菜 カレー	米 大麦	人参 大根 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース りんご	スープストック デミグラスソース 中濃ソース カレー粉 塩 胡椒 ワイン ケチャップ	小麦 乳					キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米ぬか油 マカロニ	キャベツ 人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦
	牛乳	牛乳				乳				菊花みかん					小麦	
	菊花みかん															

## ふるさとの味めぐり ～ 茨城県

茨城県は、県のシンボルの一つである「筑波山」があり、中央部から南西部にかけて関東平野の一部「常総台地」が広がっています。また、県の最南端を流域面積全国1位の「利根川」が流れています。さらに、栃木県的那須岳を源とする関東きっての清流「那珂川」や湖の面積が全国2位の「霞ヶ浦」も有しています。

温和な気候と広大で平坦な土地、豊かな自然の恩恵を受け、茨城県は「耕地面積」も上位に位置しています。平成28年の「農業産出額」は、北海道に次いで9年連続で「全国2位」となっています。


今月は、19日に茨城県の郷土料理「鮭と大根菜のご飯、蓮根の金平、呉汁」を提供します。

11月の平均摂取量	823	31.2
食事摂取基準	820	30.0




### 鮭料理

水戸市吉沼町是那珂川に近く、この近辺で獲れる鮭は上質で美味しいとされ、昔から献上品として有名でした。昔から鮭は稲刈りが終わった後の祝宴時などにかかせないものとして、鮭料理が受け継がれています。




### そぼろ納豆

納豆と切り干し大根をあわせて、醤油などに漬け込んだ伝統的なおかずです。江戸時代、台風が来る前に収穫できる早生大豆作りが水戸で進められました。早く収穫される小粒の大豆を美味しく食べる工夫として、納豆作りが盛んになりました。水戸の納豆が全国的に有名になったのは、明治以降、鉄道の開通に伴い土産品として売られたのがきっかけでした。



### 蓮根の丸煮

霞ヶ浦に面する地域は、日本一の蓮根の産地として有名です。蓮根料理の代表格と言われるのが「蓮根の丸煮」です。他にも、酢ばす、金平など数多くの蓮根料理が各家庭で作られ、親しまれています。



参考：HP「H27～28年 農林水産統計年報・統計資料」「日本の郷土料理図鑑」

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



