



平成30年 5月分献立表

(給食回数 21回)

北本市教育委員会
北本市立 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)	子供パン		子供パン			860	32.1	
	牛乳	牛乳			小麦 乳			
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ	菜種油		乳			
	野菜サラダ		キャベツ 枝豆 人参		小麦 乳			
2 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング		小麦	762	30.4	
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
	シシモフライ	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	鶏 干し椎茸 絹さや	塩 日本酒 醤油 みりん			小麦
	ほうれん草の野菜 ごま和え ごまだれ		ほうれん草 もやし 人参		醤油 みりん			小麦
7 (月)	えび団子汁	えび団子	米ぬか油	人参 ねぎ 大根 えのき茸 ごぼう	だし(鰹 鯖) 塩 醤油	小麦	えび	
	ご飯		米			743	33.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	ポークジンジャー	豚肉	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ えのき茸 エリンギ	日本酒 醤油 みりん			小麦
坦々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ	豆板醤 中華だし 塩 胡椒				
8 (火)	ミートライス	豚肉	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜	デミグラスソース 醤油	822	27.2	
	牛乳	牛乳		にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン			乳
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	米ぬか油 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
	パンパン蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 干しぶどう	南瓜				小麦 乳
9 (水)	ご飯		米			866	36.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げ鶏のレモン煮	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	レモン	日本酒 塩 醤油			小麦
	マーボー白滝	豚肉 味噌	ごま油 砂糖 片栗粉	人参 こんにゃく ねぎ 木くらげ	日本酒 醤油 豆板醤			小麦
10 (木)	じゃが芋の味噌汁	油揚げ 味噌 わかめ 豆腐	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖)	784	35.2	
	きつねうどん		地粉うどん					小麦
	牛乳	牛乳		人参 ほうれん草 ねぎ	日本酒 醤油 みりん 塩			小麦
	笹かま磯辺揚げ	かまぼこ 青のり	小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油		だし(鰹 鯖)			乳
11 (金)	ご飯		米			857	30.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	海軍カレー	豚肉 白大豆 チーズ	じゃが芋 米ぬか油 小麦粉	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	カレー粉 デミグラスソース 塩			小麦 乳
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ とうもろこし	胡椒 ワイン スープストック			乳
14 (月)	わかめご飯	わかめ	米		塩	870	25.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖 菜種油	人参 玉ねぎ 鶏 干し椎茸	日本酒 醤油			小麦
	味噌キムチスープ	豚肉 あさり 味噌 豆腐	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖)			
15 (火)	蜂蜜パン		蜂蜜パン			775	27.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース ワイン			小麦
	コーンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ パセリ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
16 (水)	ご飯		米			802	31.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの南蛮漬	ホキ	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	ねぎ にんにく 生姜	りんご酢 醤油 唐辛子			小麦
	にんじんシリシリ	鯖油漬け 卵	ごま油 ごま	人参	和風だし 醤油 みりん			小麦 卵
17 (木)	醤油		中華麺			825	32.7	
	ラーメン	豚肉 なんと	米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
	牛乳	牛乳		めんま 木くらげ にんにく 生姜				乳
	揚げしゅうまい③	しゅうまい	菜種油					小麦
和風ドレッシング			和風ドレッシング			小麦		

18 (金)	しらすの炊き込みご飯	ちりめんじゃこ 油揚げ	米 ごま油 ごま	生姜 枝豆	和風だし 醤油 塩	小麦
	牛乳	牛乳				乳
	薩摩揚げの煮物	鶏肉 薩摩揚げ	米ぬか油 砂糖	人参 いんげん 干し椎茸	日本酒 醤油 みりん	小麦
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごま油 里芋	人参 ごぼう 大根 ねぎ	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖)	小麦
21 (月)	冷凍みかん			みかん		
	ご飯		米			
	牛乳	牛乳				乳
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	ごま油 菜種油 片栗粉	人参 玉ねぎ ごぼう トマト	日本酒 ケチャップ 醤油	小麦
22 (火)	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	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦
	北本トマト					
	カレーライス	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米ぬか油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	カレー粉 スープストック 塩	乳
	牛乳	牛乳		生姜 枝豆	ウスターソース ワイン 胡椒	小麦 乳
23 (水)	ご飯		米			
	牛乳	牛乳				乳
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳
	鶏肉とアスパラの味噌炒め	鶏肉 味噌	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒 塩	
24 (木)	茗竹汁	鶏肉 わかめ 豆腐		鶏 ねぎ	塩 日本酒 醤油 だし(鰹 鯖)	小麦
	塩焼きそば	豚肉 なんと 青のり	蒸しそば 米ぬか油	人参 もやし キャベツ 木くらげ	塩だし 塩 胡椒	小麦
	牛乳	牛乳				乳
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦
25 (金)	ご飯		米			
	牛乳	牛乳				乳
	厚焼き玉子		じゃが芋 片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒	卵
	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖	人参 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦
28 (月)	ご飯		米			
	牛乳	牛乳				乳
	鯖の味噌煮	鯖 味噌	じゃが芋 米ぬか油 片栗粉	人参 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 薩摩揚げ	米ぬか油 砂糖	人参 こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩 みりん	小麦
29 (火)	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん	塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦 乳
	牛乳	牛乳		マッシュルーム	スープストック	乳
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ	キャベツ 枝豆 とうもろこし		小麦
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング			
30 (水)	かき揚げ		米			
	牛乳	牛乳				乳
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 じゃが芋	人参 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖)	小麦
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳
31 (木)	シュガートースト		食パン 砂糖 マーガリン			小麦 乳
	牛乳	牛乳				乳
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	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 米ぬか油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ	

5月の平均摂取量	820	31.2
食事摂取基準	820	30.0

ふるさとの味めぐり ~ 神奈川県 ~



県の花「ヤマユリ」 県の鳥「かもめ」



けんちん汁

けんちん汁とは、大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにゃく、豆腐などをごま油で炒め、だしを加えて煮込み、最後に醤油で味を調えたすまし汁で、鎌倉市に伝わる郷土料理です。地域や家庭によってはみそ仕立ての場合もあります。

精進料理が起源で、もともとは肉などは加えず、だしも昆布や椎茸などからとっていました。「建長寺」の修行僧が作ったことから、「建長汁」がなまり「けんちん汁」になったといわれる説や、普茶料理の「巻織(けんちん)」野菜を刻み豆腐を混ぜて炒め、湯葉で巻いて油で揚げた料理が改良されてきたといわれる説など、諸説あります。

しらす料理

湘南海岸周辺では、しらすの漁が行われています。湘南でとれるしらすは、「湘南しらす」とよばれ、全国的にも有名なブランドです。

さまざまなしらすを使った料理がありますが、その中でもしらすをご飯の上のせ、たれや醤油、薬味をのせて食べるしらす丼が名物となっています。生の物と釜揚げしらすを用いるものがありますが、しらすは鮮度が落ちやすく、生の物は現地でしか食べられない貴重なものとなっています。



今月は北本産の トマト を使用する予定です。

その他の郷土料理 海軍カレーライス、サンマーメン、丹沢そば、魚玉茶漬、シューマイ、かんこ焼き、へらへら団子