

令和2年10月分献立表

(給食回数 22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)	献立				832	38.0					
		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				ごはん	牛乳	肉類	野菜			卵	魚介			
1 (木)	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	地粉うどん	人参 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	醤油 塩 日本酒 みりん だし(昆布 鰹 鯖)	小麦	895	30.3	ごはん	牛乳	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 にはら にんにく 筍	醤油 日本酒 豆板醤 塩 甜麺醤 スープストック	乳	871	32.9		
	牛乳	牛乳				乳			ごはん	牛乳								乳	
	竹輪の磯辺揚げ②	竹輪 青のり	小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油			小麦			秋刀魚の塩焼き	秋刀魚					塩				乳
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 人参		小麦			大根おろし			大根						醤油 和風だし	小麦
2 (金)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦	824	30.9	だし醤油					だし(鰹 鯖)	小麦	851	37.5		
	お月見大福		お月見大福			小麦			いも団子汁	鶏肉 油揚げ	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖)	日本酒 醤油 みりん	小麦				
	ごはん		米			乳			コーンピラフ	ウインナー	米 バター 米ぬか油	玉ねぎ とうもろこし	スープストック 醤油 塩 胡椒	小麦 乳					
	牛乳	牛乳				乳			牛乳	牛乳					塩 胡椒 日本酒			小麦	
5 (月)	鯖の塩焼き				塩	小麦	780	23.8	切り昆布の煮物	昆布 鶏肉 さつま揚げ	砂糖 ごま油	人参 干し椎茸 こんにゃく	日本酒 醤油 塩		小麦	964	37.5		
	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)	小麦			玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング				塩 胡椒 日本酒			小麦	
	ごはん		米			乳			クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	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					
	牛乳	牛乳				小麦			塩焼きそば	豚肉 なたと 青のり	蒸しそば 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	胡椒 塩だれ	小麦					
6 (火)	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 高野豆腐 味噌	里芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油	小麦	882	40.7	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖)		小麦	829	34.2		
	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳			豆のトマト煮	鶏肉 大豆 おから	砂糖 片栗粉 菜種油 ごま油	玉ねぎ 人参 ごぼう トマト 生姜 いんげん	醤油 日本酒 ケチャップ スープストック	小麦					
	牛乳	牛乳				乳			さつま芋の味噌汁	油揚げ 味噌	さつま芋	小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖)	乳					
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく ブロッコリー トマト	ワイン 胡椒 ケチャップ スープストック	小麦 乳			ごはん	牛乳	米							乳	
7 (水)	白花生のスープ	白花生 白いんげん豆 牛乳 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳	840	34.7	ヨーグルト						乳	824	30.7		
	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 昆布 鰹節	米 砂糖 ごま油 さつま芋	生姜	日本酒 醤油	小麦			ウインチャップライス	ウインナー	米 砂糖 米ぬか油 バター	玉ねぎ グリンピース トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳					
	牛乳	牛乳				乳			牛乳	牛乳								乳	
	鮭フライ	鮭フライ	菜種油			小麦			チーズオムレツ	チーズオムレツ								卵 乳	
8 (木)	ほうれん草の ごま和え	野菜 ごまだれ		ほうれん草 もやし 人参		小麦	781	34.5	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖)		小麦	872	33.1		
	鶏つくねとえのき茸のしゅうまい	鶏肉 豆腐	砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 醤油 胡椒 日本酒	小麦			秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白花生	栗 バター 米ぬか油 小麦粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぼちゃ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳					
	野菜サラダ		中華ドレッシング	キャベツ 枝豆 人参		小麦			ごはん	牛乳	米							乳	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦			すき焼き風煮	牛肉 豆腐	砂糖 米ぬか油	白菜 人参 ねぎ 干し椎茸 こんにゃく えのき茸	醤油 日本酒	小麦					
9 (金)	高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐	里芋 米ぬか油 砂糖	大根 人参 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦	801	27.4	スイートポテトケーキ	白花生 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま				小麦 乳	890	35.4		
	ごはん		米			乳			キャロットカップケーキ	卵 牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油	人参		小麦 乳 卵					
	牛乳	牛乳				小麦			バターロール		バターロール			小麦 乳					
	鶏肉ときのこのガリバター炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ にんにく 生姜	醤油 塩 胡椒 オイスターソース 日本酒	小麦 乳			牛乳	牛乳				乳					
12 (月)	華風コーンスープ	ベーコン 卵 大豆	片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵	858	37.5	ごはん						乳	849	31.8		
	中華おこわ	焼き豚 鰹節	米 もち米 ごま油	筍 人参 干し椎茸 木くらげ	中華だし みりん 塩 胡椒	小麦			バターロール		バターロール			小麦 乳					
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦			牛乳	牛乳				乳					
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 おから	ごま油 春雨 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ 生姜 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦			ささみフライ	ささみチーズフライ	菜種油			小麦 乳					
13 (火)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト			小麦	839	30.2	パンブキンババロア						乳	890	35.4		
	ごはん		米			乳			パンブキンババロア		パンブキンババロア			小麦					
	牛乳	牛乳				小麦			チキンカレー	鶏肉 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 にんにく トマト りんご	塩 胡椒 カレー粉 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	小麦 乳					
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦			コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦					
14 (水)	切り干し大根のあさり煮	あさり 油揚げ	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒	小麦	782	29.7	ごはん						乳	815	27.3		
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 こんにゃく	日本酒 だし(鰹 鯖)	小麦			チキンカレー	鶏肉 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 にんにく トマト りんご	塩 胡椒 カレー粉 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	小麦 乳					
	ごはん		米			乳			パンブキンババロア		パンブキンババロア			小麦					
	牛乳	牛乳				小麦			ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦					
15 (木)	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし		小麦	839	30.4	ごはん						乳	839	30.4		
	コーンクリームードレッシング		コーンクリームードレッシング			小麦			ごはん						乳				
	カレーシチュー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	カレー粉 ワイン ケチャップ デミグラスソース スープストック ウスターソース 塩 胡椒	小麦 乳			ごはん					乳					
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			小麦			牛丼	牛肉	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ こんにゃく 生姜 人参	醤油 みりん 日本酒	小麦					
16 (金)	牛丼	牛肉	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ こんにゃく 生姜 人参	醤油 みりん 日本酒	小麦	839	30.4	ごはん						乳	839	30.4		
	牛乳	牛乳				小麦			牛丼(具)	牛肉	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ こんにゃく 生姜 人参	醤油 みりん 日本酒	小麦					
	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)	小麦			みかん						小麦				
	みかん					小麦			みかん						小麦				



季節のたより ～ 十五夜～

旧暦の8月15日の夜を十五夜といい、平安時代に貴族の間で十五夜に月を見て楽しむ「お月見」の風習が生まれました。十五夜の日には、魔よけの力があるといわれているすすきや月見団子、里芋等を縁側や窓辺のお月様が見えるところにお供えします。今年の十五夜は10月1日(木)です。

十五夜にまつわる食べ物

【月見団子】
穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが月見団子の始まりです。一般的に月見団子は15個作り、下から9個、4個、2個を3段に並べてお供えします。団子の形は地域によって様々で、関東では丸く作りますが、関西では里芋に似せて細長く作り、餡を巻いて月にかかる雲を表現します。

【里芋】
十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋などの芋類の収穫を祝う行事でもあります。収穫したばかりの里芋の小芋を皮ごと茹でた「きぬかつぎ」をお供えします。10月1日(木)に「里芋のそぼろ煮」を提供します。

<参考>
HP 日本の行事・暦、日々は活き生き 暮らし歳時記



今月の北産野菜の使用予定 「さつま芋・人参・大根・ねぎ」

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

献立担当 北本市学校栄養士会