



令和2年 7月分献立表

(給食回数 19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 (水)	ツナひじきご飯	ひじき 鯖油漬け 鰹節	米 ごま 砂糖 ごま油	こんにゃく	塩 醤油 日本酒 みりん	小麦	756	31.4
	牛乳	牛乳						
	かれいの竜田揚げ	かれい 竜田揚げ	菜種油					
	ほうれん草の お浸し	ほうれん草の お浸し	だし醤油					
	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 もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック			
2 (木)	ごま汁うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 味噌	砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒	小麦	875	33.9
	牛乳	牛乳						
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 とうもろこし 人参				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
3 (金)	切り干し大根の スタミナ丼	鶏肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	切り干し大根 なら ねぎ 人参 にんにく	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤	小麦	920	32.7
	牛乳	牛乳						
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 あさり わかめ	片栗粉 ごま油	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油			
	ピーンズカップケーキ	白花豆 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	蒸しパンミックス粉 砂糖 バター					
	ご飯		米					
6 (月)	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 カシューナッツ じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく 生姜	日本酒 塩 胡椒 中華だし 醤油 りんご酢	小麦	887	31.3
	牛乳	牛乳						
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米ぬか油 ごま油	人参 白菜 エリンギ なら ねぎ 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチジャン			
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 干瓢 絹さや	和風だし 塩 穀物酢 日本酒 みりん 醤油			
	牛乳	牛乳						
8 (水)	チリコンカンドッグ	豚肉 ひよこ豆 金時豆 いんげん豆 チーズ	コッペパン 米ぬか油	にんにく 玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース カレー粉 唐辛子	小麦 乳	795	35.3
	牛乳	牛乳						
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし				
	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング					
	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 白いんげん豆 白花豆	マカロニ 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ パセリ マッシュルーム トマト	ワイン スープストック 塩 胡椒			
9 (木)	担々豆腐麺	豚肉 豆腐	中華麺 ごま油 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 日本酒 甜麺醤 豆板醤 りんご酢	小麦	838	34.9
	牛乳	牛乳						
	しゅうまい②	しゅうまい						
	こんにゃくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにゃく 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
10 (金)	ご飯		米			小麦	831	31.8
	牛乳	牛乳						
	鰯の煮付け	鰯 梅煮						
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米ぬか油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油			
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 絹さや	だし(鰹 鯖 鰯)			
13 (月)	ご飯		米			小麦	816	30.2
	牛乳	牛乳						
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米ぬか油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	醤油 みりん 日本酒			
	もずくの味噌汁	豆腐 油揚げ もずく 味噌	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	日本酒 醤油 中華だし			
14 (火)	牛乳	牛乳				小麦	784	29.7
	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油					
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	ご飯		米					
15 (水)	牛乳	牛乳				小麦	743	25.2
	和風肉団子②	和風肉団子						
	五目きんぴら	さつま揚げ	砂糖 ごま ごま油 米ぬか油	人参 ごぼう こんにゃく	日本酒 醤油			
	そばろ汁	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 生姜	醤油 日本酒 塩 スープストック 胡椒 カレー粉			
	ご飯		米					

16 (木)	きつねうどん	地粉うどん うどん(汁)	油揚げ 鶏肉	地粉うどん	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 みりん 塩 だし(鰹 鯖 鰯 昆布)	小麦	902	31.8
	牛乳	牛乳						乳		
	味噌ポテト		味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖			日本酒 みりん	小麦		
	コーンサラダ					キャベツ とうもろこし 枝豆				
	玉ねぎドレッシング				玉ねぎドレッシング			小麦		
17 (金)	ハヤシライス	小麦ご飯 ハヤシ	豚肉 チーズ	米 大麦		玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦 乳	824	31.6
	牛乳	牛乳						乳		
	野菜スープ		豚肉	じゃが芋 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		
	冷凍みかん					みかん				
	ご飯			米				乳		
20 (月)	牛乳	牛乳						乳	814	32.8
	さんが焼き		あじ入りさんが					小麦		
	肉じゃが		豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油		人参 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	みりん 醤油	小麦		
	担々味噌汁		豚肉 豆腐 味噌	ごま油		人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	胡椒 豆板醤 だし(鰹 鯖 鰯)			
	カスタードプリン		カスタードプリン					乳 卵		
21 (火)	クロワッサン		クロワッサン					小麦 乳	896	34.1
	牛乳	牛乳						乳		
	スバゲティナポリタン	ウインナー チーズ	スバゲティ バター 米ぬか油		人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく 生姜 トマト	ケチャップ 中濃ソース スープストック 胡椒		小麦 乳		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 脱脂粉乳 牛乳 白花豆 白いんげん豆	小麦粉 米ぬか油 バター		玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン		小麦 乳		
	ジュース	豚肉 昆布 鰹節	米 米ぬか油		干し椎茸 人参 生姜	塩 醤油 日本酒		小麦		
22 (水)	牛乳	牛乳						乳	882	33.2
	干草焼き		干草焼き					小麦 卵		
	ゴーヤチャンプル	生揚げ 豚肉 味噌 鰹節	米ぬか油 砂糖 ごま油		にがうり もやし	日本酒 醤油		小麦		
	じゃが芋の味噌汁	油揚げ わかめ 味噌	じゃが芋 米ぬか油		玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				
	ご飯		米					乳		
27 (月)	牛乳	牛乳						乳	879	30.4
	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		
	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖		こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油		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 だし(鰹 鯖 鰯) 醤油		小麦		
	黒パン		黒パン					小麦 乳		
28 (火)	牛乳	牛乳						乳	877	35.1
	ホキフライ	ホキフライ	菜種油					小麦		
	花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油		カリフラワー ブロッコリー にんにく	唐辛子 塩 胡椒				
	おからのコンソープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 バター 米ぬか油		玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒		小麦 乳		
	はちみつレモンゼリー				はちみつレモンゼリー					
29 (水)	夏野菜 カレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 大麦 菜種油 小麦粉 米ぬか油		南瓜 なす ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 スープストック ワイン		小麦 乳	884	27.8
	牛乳	牛乳					乳			
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米ぬか油		玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油		小麦		
	ずいか				ずいか					
	ご飯		米							

7月の平均摂取量		838	31.6
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%	

季節のたより

~ 7月の行事食 ~

7月7日 セタ~そうめん



今から約1000年前の古代中国で、7月7日に帝(中国の皇帝)の子が亡くなり、
霊となって病気を流行(はや)らせました。そこで、その子の好物だった「索餅
(さくべい)」をお供えしたところ、その病気がおさまった、という伝説がありま
す。「索餅」は、縄のように編んだ小麦粉のお菓子のようなものです。

奈良時代に日本に伝わると、同じ小麦粉で作った「そうめん」が食べられるよう
になり、「7月7日に策餅を食べると、1年間病気にならず健康に過ごすことがで
きる」という言い伝えになりました。



<参考文献>
OHP 暮らし歳時記
OHP 四季の美

今月の北本産野菜の使用予定 「じゃがいも・人参・玉ねぎ・長ねぎ・ピーマン」を使用する予定です。

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。
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。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会