



令和2年 9月分献立表

(給食回数 17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 (火)	枝豆チャーハン	ハム なたと 桜えび	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦 えび	828	29.0
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦		
	もやしのサラダ			もやし ほうれん草 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦		
2 (水)	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 鰯)	小麦	794	30.9
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鰯の煮付け	鰯梅煮				小麦		
	切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ なら にんにく	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤	小麦		
3 (木)	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 鰯)		824	32.5
	ナン		ナン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ひよこ豆のカレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米ぬか油 小麦粉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
4 (金)	冷凍みかん			みかん			881	35.9
	豆腐のそぼろ丼	豆腐 鶏肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 ごま油	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦 卵		
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 脱脂粉乳 卵 生クリーム	米ぬか油			小麦 乳 卵		
7 (月)	ご飯		米				822	31.1
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ビーマン	醤油 りんご酢 日本酒 塩	小麦		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	8 (火)	バターロール		バターロール				
牛乳		牛乳				乳		
タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト		にんにく 生姜 トマト	塩 醤油 カレー粉	小麦 乳		
ブロッコリーサラダ			じゃが芋	とうもろこし ブロッコリー				
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					
9 (水)	栗ご飯	鶏肉	米 栗 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	771	26.9
	牛乳	牛乳				乳		
	かわいい竜田揚げ	かわいい竜田揚げ	菜種油			小麦		
	小松菜の ごま和え	野菜 ごまだれ	砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参	醤油 みりん	小麦		
	じゃが芋の味噌汁	わかめ 味噌	じゃが芋	ねぎ 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
10 (木)	カレーうどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	861	38.0
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏の唐揚げ②	鶏肉	片栗粉 菜種油 小麦粉	玉ねぎ 生姜 ねぎ	カレー粉 醤油 塩 みりん だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒	小麦		
	枝豆			枝豆				
	ブルコギトッパ	麦ご飯 ブルコギ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン にんにく	醤油 日本酒 コチジャン	小麦		
11 (金)	牛乳	牛乳				乳	873	35.0
	春雨スープ	豚肉	春雨 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	小麦		
	ココアムース		ココアムース			乳 卵		
	インディアンダッグ	豚肉 チーズ	コッペパン 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 生姜 にんにく ビーマン	カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
15 (火)	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 人参 ほうれん草			804	33.6
	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング			小麦		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白花生	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	冷凍みかん			みかん				
	牛乳	牛乳				乳		
16 (水)	きびなごごまフライ		きびなごごまフライ			小麦	730	25.2
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ	砂糖 米ぬか油	こんにやく 枝豆 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦		
	キャベツの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
	ご飯		米					

17 (木)	広東麺	中華麺 広東麺(汁)	豚肉 なたと	中華麺 片栗粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 筍 生姜 白菜 にんにく 木くらげ	塩 胡椒 醤油 豆板醤 みりん 中華だし	小麦 小麦	902	33.8
	牛乳		牛乳				乳		
	チーズはんぺんフライ		チーズはんぺんフライ	菜種油			小麦 乳 卵		
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし 枝豆				
18 (金)	ポークカレー	麦ご飯 ライス	豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ	米 大麦 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ 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 塩 胡椒	小麦 乳	920	28.6
	牛乳		牛乳				乳		
	チキンサラダ		鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング			小麦		
23 (水)	ご飯			米				753	24.9
	牛乳		牛乳				乳		
	干草焼き		干草厚焼き玉子				小麦 卵		
	糸こんにゃく		豚肉	じゃが芋 小麦粉 小麦粉 バター	ごま油 砂糖 こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
28 (月)	相性汁		ベーコン 牛乳 味噌	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	乳	803	34.8
	おはぎ			おはぎ					
	ご飯			米					
	牛乳		牛乳				乳		
29 (火)	青椒肉絲		豚肉	片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油 ごま油	ピーマン 人参 玉ねぎ 筍 にんにく 生姜	日本酒 醤油 オイスターソース	小麦	851	31.6
	華風コーンスープ		ベーコン 卵	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		
	ご飯			米					
	牛乳		牛乳				乳		
30 (水)	ハンバーグのトマトソースがけ		ハンバーグ	砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン		931	29.9
	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			
	パンブキンポタージュ		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 バター 小麦粉 米ぬか油	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	しらすの炊き込みご飯		牛乳	ちりめんじゃこ 油揚げ 鰹節	米 ごま油 ごま	生姜 枝豆	塩 醤油 みりん 和風だし		
30 (水)	鶏肉とさつま芋のうま煮		鶏肉 おから	さつま芋 菜種油 片栗粉 米ぬか油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦	931	29.9
	小松菜の味噌汁		豆腐 味噌		小松菜 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			

9月の平均摂取量		830	31.5%
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 ~ 重陽の節句 ~



奇数が重なる日はめでたい日とされ、中でも一番大きい陽(奇数)が重なる9月9日は、「重陽」といわれています。菊の花を飾るほか、菊の花を料理に使用して邪気を払い、長命を願うという風習があります。福岡県の大宰府天満宮の秋思祭(しゅうしさい)など、現在も各地の社寺で、重陽の節句に関わるさまざまな神事が行われています。

重陽の節句にまつわる食べ物

「栗ご飯」(9月9日実施)

収穫の時期にもあたるため、「栗の節句」ともいわれ、昔から「栗ご飯」を食べる風習があります。



「菊」

食用菊の花びらをゆでて、おひたしや酢の物、天ぷら、お吸い物などに使われます。また、菊の花を浸した「菊酒」を飲んで長寿を願います。



「秋なす」

9のつく日になすを食べると、中風(ちゅうふう)を病まぬという言い伝えがあります。※中風とは、発熱・咳・頭痛・肩こり・悪寒などの症状のこと。



<参考文献>
・HP 日本の行事・暦
・春夏秋冬を楽しむくらし歳時記

今月の北本産野菜の「冬瓜・ねぎ」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