



# 令和2年 6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)	アレルギー表示	たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	アレルギー表示
		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								
8 (月)	ご飯		米			760	26.0	乳	小麦	760	26.0	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	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 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
9 (火)	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	739	24.2	乳	小麦	739	24.2	乳	小麦
	子供パン		子供パン										
	牛乳	牛乳											
10 (水)	コロッケ		ポテトコロッケ 菜種油			831	29.9	乳	小麦	831	29.9	乳	小麦
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし									
	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										
11 (木)	トマトスープ	豚肉	オリーブ油 マカロニ	人参 玉ねぎ トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ	949	30.9	乳	小麦	949	30.9	乳	小麦
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米ぬか油 バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック								
	牛乳	牛乳											
12 (金)	チキンナゲット②		チキンナゲット			816	24.3	乳	小麦	816	24.3	乳	小麦
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン								
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー									
13 (土)	カルピラーメン(中華麺)	豚肉	中華麺	人参 もやし 白菜 ねぎ 生姜 にんにく 筍 木くらげ	中華だし 塩 醤油 コチジャン 甜麺醤	949	30.9	乳	小麦	949	30.9	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし ほうれん草 人参									
14 (日)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			816	24.3	乳	小麦	816	24.3	乳	小麦
	狭山茶蒸しパン	白花生 白インゲン豆 牛乳 小豆	蒸しパンミックス粉 砂糖	狭山茶									
	北本トマト	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 大麦	トマト	カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒 スープストック ワイン ガラムマサラ								
15 (月)	カレーライス		カレーライス			939	33.3	乳	小麦	939	33.3	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイ(缶) ぶどうゼリー みかんゼリー りんごジュース									
16 (火)	青梗菜丼	豚肉 油揚げ	米 大麦	青梗菜 人参 干し椎茸 ねぎ にんにく ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油	869	37.4	乳	小麦	869	37.4	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	味噌キムチスープ	豚肉 あさり 豆腐 味噌	米ぬか油 片栗粉	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)								
17 (水)	キャロットケーキ	卵 おから 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		776	34.9	乳	小麦	776	34.9	乳	小麦
	黒パン		黒パン										
	牛乳	牛乳											
18 (木)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	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	812	34.8	乳	小麦	812	34.8	乳	小麦
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 米ぬか油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン								
	冷凍みかん			みかん									
19 (金)	赤飯	小豆 牛乳	米 もち米 ごま			884	32.1	乳	小麦	884	32.1	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	ごま油	にんにく	日本酒 醤油 みりん 唐辛子								
20 (土)	ひじきの煮物	鶏肉 ひじき 油揚げ	米ぬか油 砂糖	枝豆 こんにやく 人参	日本酒 醤油	812	34.8	乳	小麦	812	34.8	乳	小麦
	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 こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯)								
	ソース焼きそば	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	粉末ソース 中濃ソース 胡椒								
21 (日)	牛乳	牛乳				812	34.8	乳	小麦	812	34.8	乳	小麦
	揚げ餃子②	餃子	菜種油										
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	ごま油 片栗粉	人参 ねぎ なら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油								
22 (月)	すだちゼリー			すだちゼリー		884	32.1	乳	小麦	884	32.1	乳	小麦
	チキンライス	鶏肉	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 枝豆 トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン								
	牛乳	牛乳											
23 (火)	ツナサラダ	鯖油漬		キャベツ 人参		834	29.4	乳	小麦	834	29.4	乳	小麦
	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング										
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん バター	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								
24 (水)	チョコクレープ		チョコクレープ			834	29.4	乳	小麦	834	29.4	乳	小麦
	ご飯		米										
	牛乳	牛乳											
25 (木)	牛乳	牛乳				834	29.4	乳	小麦	834	29.4	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米ぬか油	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍 グリンピース	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢								
26 (金)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 砂糖 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	834	29.4	乳	小麦	834	29.4	乳	小麦
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン										
	牛乳	牛乳											
27 (土)	牛乳	牛乳				834	29.4	乳	小麦	834	29.4	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
28 (日)	牛乳	牛乳				834	29.4	乳	小麦	834	29.4	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
29 (月)	牛乳	牛乳				834	29.4	乳	小麦	834	29.4	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
30 (火)	牛乳	牛乳				834	29.4	乳	小麦	834	29.4	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
31 (水)	牛乳	牛乳				834	29.4	乳	小麦	834	29.4	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								

日(曜)	献立	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	アレルギー表示	たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	アレルギー表示	
23 (火)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			861	38.3	760	26.0	760	26.0	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
24 (水)	牛乳	牛乳				866	29.0	760	26.0	760	26.0	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
25 (木)	牛乳	牛乳				829	29.3	760	26.0	760	26.0	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
26 (金)	牛乳	牛乳				787	33.5	760	26.0	760	26.0	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
29 (月)	牛乳	牛乳				867	30.9	760	26.0	760	26.0	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								
30 (火)	牛乳	牛乳				717	23.9	760	26.0	760	26.0	乳	小麦
	牛乳	牛乳											
	豚肉	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック								

**6月の平均摂取量**

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%
--------------	------------------	-------------------------

## 今月の北本産野菜の使用予定 「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ」

### 季節のたより ~ 入梅と梅干し ~

暦の上で『入梅』は梅雨(つゆ)に入る頃を示します。天気予報のない江戸時代に、田植の日を決める目安として設けました。梅の実が熟す頃に降り続く雨を「梅雨」と書き、湿度が高くカビが生えやすいので「霪(ばい)雨」とも名付けられ、「つゆ」や「ばいう」と読むよう

### 梅干しの効果

梅の実の代表的な加工食品である「梅干し」は、日本では室町時代から作られてきましたが、多くの方が口にできるようになったのは、梅の栽培が盛んになった江戸時代からといわれています。「梅の医者いらず」ともいわれる梅の効果を知り、食事の中に梅を取り入れましょう。

#### 1 アルカリ性食品

- 酸性になりがちな食生活を中和
- 肉類を多く食べる時は梅を食べるようにしましょう。



#### 2 クエン酸などの有機酸の働き

- 疲労回復効果
- カルシウムの吸収を助ける
- 抗菌作用で食品の腐敗を遅らせる
- 食欲増進

食欲や体力が落ちている時に、おすすめの食品です。

#### 3 加熱した梅は血流を改善

加熱された梅(梅ジャムやエキス、梅干し煮など)には、梅に含まれる糖とクエン酸が結合したムメフラールが作られ、血流を改善し、動脈硬化を予防します。

給食では、24日(水)に「じゃこ梅ご飯」を提供します。

※塩分の摂り過ぎに注意して梅干しを食べましょう。

〈参考文献〉  
HP「6月の歳時記」「日本の年中行事」「旬の食材百科」  
書籍「食育ブック 基本の栄養素編(少年写真新聞社)」

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