

○印は、箸を持ってくる日です。

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)	アレルギー表示食品				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				小麦	卵	牛乳	大豆					
○ 1 (水)	切り干し大根のご飯 スタミナ丼 スタミナ炒め	豚肉	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 たら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	672	22.8	小麦	卵	牛乳	大豆	694	29.0	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	トックスープ	鶏肉 なたと あさり	韓国もち 米ぬか油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ 干し椎茸	中華だし コチジャン 醤油 塩 胡椒	小麦											小麦
ココアムース	ココアムース					乳 卵											
○ 2 (木)	黒パン		黒パン			小麦 乳	642	24.6	小麦				657	23.8	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	スパゲッティ 米ぬか油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 ワイン	小麦 x											小麦
クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 パセリ しめじ	ワイン 塩 胡椒 スープストック	小麦 乳							小麦	乳				
○ 3 (金)	ご飯		米				677	25.6	小麦				660	24.8	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 玉ねぎ エリンギ えのき茸 ピーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦										小麦	乳
そぼろ汁	豚肉	米ぬか油 片栗粉 じゃが芋	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	日本酒 醤油 スープストック カレー粉 塩 胡椒	小麦							小麦	乳				
冷凍みかん			みかん														
○ 6 (月)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 干し椎茸 干びょう 綱さや	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦	574	26.8	小麦				671	18.6	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	醤油 日本酒	小麦											小麦
すまし汁	豚肉 かまぼこ 豆腐		人参 ねぎ ほうれん草	醤油 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦												
セタゼリー			セタゼリー														
○ 7 (火)	肉うどん	豚肉 油揚げ	地粉うどん 砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 しめじ	醤油 日本酒 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦	733	25.9	小麦				614	26.6	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 ごま 砂糖 菜種油		日本酒 みりん	小麦											小麦
コーンサラダ			枝豆 キャベツ 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											
○ 8 (水)	ご飯		米				691	24.9	小麦				723	23.2	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	ハンバーグの醤油煮	ハンバーグ	砂糖		日本酒 醤油 みりん	小麦											小麦
ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー 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															
じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	醤油 コチジャン だし(かつお さば いわし)	小麦												
○ 9 (木)	子供パン		子供パン			小麦 乳	594	24.0	小麦				632	29.0	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	ホキフライ	ホキフライ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦											小麦
ソース																	
キャベツ			キャベツ														
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	じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉 マカロニ	玉ねぎ パセリ トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳												
○ 10 (金)	ピピンパ丼	豚肉	米 大麦 砂糖 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 ねぎ 生姜 にんにく もやし 切り干し大根	醤油 りんご酢 トウバンジャン	小麦	632	29.0	小麦				682	26.0	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米ぬか油	白菜 エリンギ ねぎ たら にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 胡椒 塩	乳											小麦
ヨーグルト	ヨーグルト					乳											
○ 13 (月)	ご飯		米				682	26.0	小麦				691	25.9	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 大豆	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 生姜 グリンピース	醤油 みりん 日本酒 塩	小麦											小麦
飛鳥汁	鶏肉 みそ 牛乳 豆腐	米ぬか油	白菜 人参 えのき茸 ごぼう	だし(かつお さば いわし) 日本酒	乳												
冷凍みかん			みかん														
○ 14 (火)	ジュージー	豚肉 昆布	米 大麦 米ぬか油	干し椎茸 人参 生姜	塩 醤油 日本酒	小麦	691	25.9	小麦				610	24.0	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	ゴーヤチャンプル	生揚げ 豚肉 みそ かつお節	米ぬか油 砂糖 ごま油	にがうり もやし	日本酒	小麦											小麦
もずくのみそ汁	油揚げ もずく みそ		ねぎ キャベツ	だし(かつお さば いわし)													
○ 15 (水)	ご飯		米				610	24.0	小麦				610	24.0	小麦	乳	
	牛乳	牛乳				乳										小麦	乳
	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け		小松菜 もやし 人参													小麦
小松菜のごま和え	野菜		砂糖 ごま		醤油 みりん	小麦											
みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草	日本酒 だし(かつお さば いわし)													

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。その後、「7月7日に索餅を食べると、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。「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。奈良時代に日本へ「索餅」が伝わり、やがて、同じ小麦粉で作った「そうめん」が7月7日に食べられるようになりました。



今月の北本産野菜の使用予定 「じゃが芋・人参・玉ねぎ・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