



# 令和2年10月分献立表 家庭数

(給食回数 21回)

北本市教育委員会  
北本市立石戸小学校

○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)
		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 (木)	ご飯		米			697	21.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 みそ	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
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ わかめ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
2 (金)	山型食パン		山型食パン			655	30.0	
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米ぬか油 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	塩 胡椒 ワイン スープストック ケチャップ			小麦 乳
5 (月)	さんまの蒲焼き	さんま	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 みりん 日本酒	705	24.5	
	牛乳	牛乳						乳
	人参シリシリ	まぐろ油漬け 卵	ごま ごま油	人参	醤油 みりん			小麦 卵
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	里芋 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)			
6 (火)	コーンみそラーメン	豚肉 なんと みそ	中華麺 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ とうもろこし もやし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 煮干しだし	691	25.4	
	牛乳	牛乳						乳
	野菜サラダ			キャベツ 人参 いんげん				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					小麦
7 (水)	スイーツポテトケーキ	白花生 いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	さつまいも ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま			638	26.4	
	ツイストパン		ツイストパン					小麦 乳
	肉団子のクリーム煮	肉団子 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	小麦粉 米ぬか油 マカロニ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
	レンズ豆のスープ	レンズ豆 豚肉 ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	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			
8 (木)	しらすの炊き込みご飯	ちりめんじゃこ 油揚げ	米 大麦 ごま油 ごま	生姜 枝豆	塩 みりん 醤油 和風だし	618	26.0	
	牛乳	牛乳						乳
	高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐 かつお節	里芋 米ぬか油 砂糖	大根 人参 こんにやく いんげん	日本酒 醤油			小麦
	そばろ汁	豚肉	米ぬか油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ	日本酒 醤油 スープストック カレー粉 塩 胡椒			小麦
9 (金)	ご飯		米			714	28.7	
	牛乳	牛乳						乳
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	砂糖 片栗粉 菜種油 米ぬか油	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
	トックスープ	鶏肉 なんと あさり	韓国もち 米ぬか油 ごま油	人参 キャベツ たら ねぎ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒 コチジャン			小麦
12 (月)	牛乳プリン	牛乳プリン				587	23.7	
	ご飯		米					乳
	厚焼き玉子	厚焼き玉子						小麦 卵
	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			小麦
13 (火)	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら もやし	トウバンジャン 中華だし	734	22.3	
	中華おこわ	焼き豚	米 もち米 ごま油	筍 人参 干し椎茸	中華だし みりん 醤油 塩 胡椒			小麦
	牛乳	牛乳						乳
	春巻き		春巻き 菜種油					小麦
14 (水)	ワンタンスープ	豚肉 なんと	ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	635	24.6	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー				
	ご飯		米					乳
	牛乳	牛乳						乳
15 (木)	さばの塩焼き	さば			塩	596	26.6	
	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
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	米ぬか油 じゃが芋 さつまいも	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし)			
	コッペパン		コッペパン					小麦 乳
16 (金)	牛乳	牛乳				713	28.2	
	牛乳	牛乳						乳
	牛乳	牛乳						乳
	芋団子汁	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(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 みりん			小麦

19 (月)	ウインチャップライス	ウインナー	米 大麦 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	697	22.5		
	牛乳	牛乳						乳	
20 (火)	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ	ワイン スープストック 塩 胡椒	609	22.1		
	チョコクレープ		チョコクレープ					小麦	
	五目あんかけ うどん	地粉うどん うどん(汁)	なると 豚肉 うずら卵	片栗粉 米ぬか油	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ 木くらげ			中華だし 日本酒 塩 醤油 みりん	小麦 卵
	牛乳	牛乳						乳	
21 (水)	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり	小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油			662	29.0		
	りんご			りんご				小麦	
	ご飯		米					乳	
	牛乳	牛乳						乳	
22 (木)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	椎茸 人参 にら にんにく	醤油 日本酒 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	620	27.7		
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			卵	
	さつまいもの炊き込みご飯	豚肉 昆布 かつお節	米 大麦 ごま油 さつまいも	生姜	日本酒 醤油			小麦	
	牛乳	牛乳						乳	
23 (金)	鮭フライ	鮭フライ	菜種油			695	26.1		
	ひきなすり	鶏肉 竹輪	ごま ごま油 砂糖	大根 人参 ビーマン	日本酒 みりん 醤油			小麦	
	呉汁	大豆 油揚げ みそ		人参 小松菜 しめじ ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし)			小麦	
	マーボー丼	豚肉 豆腐	米 大麦	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油			人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 トウバンジャン 胡椒 中華だし 塩
24 (土)	白菜と肉団子のスープ	鶏肉	ごま油 春雨 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 木くらげ	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	603	23.9		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				乳	
	ご飯		米					乳	
	牛乳	牛乳						乳	
25 (日)	ずき焼き	牛肉 豆腐	麩 砂糖 米ぬか油	白菜 人参 ねぎ 干し椎茸 こんにやく	醤油 日本酒	693	29.6		
	さつまいものみそ汁	みそ 油揚げ	さつまいも	玉ねぎ 絹さや	だし(かつお さば いわし)			小麦	
	さつまいものみそ汁	みそ 油揚げ	さつまいも	玉ねぎ 絹さや	だし(かつお さば いわし)			小麦	
	さつまいものみそ汁	みそ 油揚げ	さつまいも	玉ねぎ 絹さや	だし(かつお さば いわし)			小麦	

就学時健康診断のため給食なし

26 (月)	ご飯		米			645	28.0	
	牛乳	牛乳						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	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 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
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			小麦
27 (火)	ワッフル	ワッフル				677	22.1	
	バターロール		バターロール					小麦 乳 卵
	牛乳	牛乳						乳
	塩焼きそば	豚肉 なんと 青のり	蒸しそば 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	塩 胡椒 塩だれ			小麦
28 (水)	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米ぬか油	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 醤油 塩 胡椒	645	28.0	
	チキンカレー	鶏肉 チーズ ヨーグルト ホワイト豆	米 大麦	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
	牛乳	牛乳						乳
	ブロッコリーサラダ			キャベツ 人参 ブロッコリー とうもろこし				
29 (木)	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			677	22.1	
	パンキンパバロア		パンキンパバロア					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	塩焼きそば	豚肉 なんと 青のり	蒸しそば 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	塩 胡椒 塩だれ			小麦
30 (金)	チキンカレー	鶏肉 チーズ ヨーグルト ホワイト豆	米 大麦	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	677	22.1	
	ライス	じゃが芋 さつまいも 小麦粉 バター 米ぬか油						小麦
	牛乳	牛乳						乳
	ブロッコリーサラダ			キャベツ 人参 ブロッコリー とうもろこし				

今月の北産産野菜の使用予定 「さつまいも・人参・里芋・ねぎ」

10月の平均摂取量 661 25.7kcal  
15.5%

学校給食 650kcal  
摂取基準 エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%

## 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。給食では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、日々は生き生き 暮らし歳時記

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。 献立担当 北本市学校栄養士会  
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。