

10月(前半) 学校給食献立予定

A
コース

東小・仁手小・西小
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭のペロリ焼き じゃが芋の磯煮	牛乳 油揚げ みそ さけ 豚肉 ひじき	ごはん 三温糖 油 じゃがいも こんにゃく	人参 ねぎ えのき ほうれん草 しょうが 玉ねぎ いんげん	648	30.1
3火	牛乳	ソフトフランスパン (マーシャルビーンズ) クラムチャウダー チーズオムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン あさり チーズオムレツ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも イタリアドレッシング マーシャルビーンズ	玉ねぎ 人参 パセリ コーン ブロッコリー キャベツ	648	26.9
4水	飲むヨーグルト	ごはん お月見汁 十五夜献立 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮	飲むヨーグルト 鶏肉 さんま 鶏ひき肉	ごはん 白玉団子 油 三温糖 さといも	人参 しめじ ねぎ こまつな しょうが 玉ねぎ いんげん	733	23.5
5木	牛乳	ごはん じゃが芋と生揚げのみそ汁 ソイ丼の具 水菜のサラダ	生揚げ わかめ みそ ベーコン 豚ひき肉 大豆	ごはん じゃがいも 三温糖 棒棒鶏ドレッシング	玉ねぎ 人参 ねぎ にら 水菜 コーン キャベツ 大根	670	25.6
6金	牛乳	なすのつけ汁うどん みそポテト② 小松菜サラダ	豚肉 油揚げ みそ わかめ	地粉うどん 油 ごま じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 玉ねぎドレッシング	なす 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	651	23.5
10火	牛乳	はちみつパン 玉ねぎ黄金スープ 鶏肉のマスタード焼き パプリカサラダ ブルーベリーゼリ 目の愛護デーにちなんで	牛乳 ベーコン 鶏肉	はちみつパン ごま油 ブルーベリーゼリ イタリアドレッシング	玉ねぎ ねぎ コーン パセリ キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	677	26.5
11水	牛乳	ごはん 里芋のごま味噌汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 生揚げ わかめ みそ ほっけ あさり 油揚げ	ごはん さといも ごま 油 三温糖	人参 ねぎ 切干大根 枝豆	630	27.6
12木	牛乳	ごはん かきたま汁 メンチカツ(パックソース) ひじきサラダ	牛乳 豆腐 鶏卵 メンチカツ ひじき	ごはん 片栗粉 油 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ えのき みつば キャベツ きゅうり	656	24.4
13金	牛乳	しょうゆラーメン アップルパンケーキ 中華野菜炒め	牛乳 豚肉 ベーコン	中華麺 油 ツケキッズ	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら りんご 玉ねぎ コーン キャベツ ピーマン きくらげ	623	23.2
16月	牛乳	麦ごはん 小江戸カレー つくね①② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 つくね	麦ごはん 油 さつまいも フレンチドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご ほうれん草 キャベツ ブロッコリー きゅうり	700	23.3
17火	牛乳	パインパン 野菜コンソメスープ 鮭チーズフライ コーンポテト	牛乳 ベーコン さけチーズフライ	パインパン 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コーン パセリ	625	22.4
18水	牛乳	ごはん 和風野菜汁 鶏肉の唐揚げ こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素 七本木小 希望献立	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん じゃがいも 片栗粉 油 こんにゃく コーヒー牛乳の素 和風ドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 しょうが ブロッコリー コーン	735	26.3
19木	牛乳	ごはん 沢煮椀 鮭のねぎみそ焼き すき昆布の炒め煮 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ さば みそ さつま揚げ すき昆布	ごはん 三温糖 油 アセロラゼリー	ごぼう 人参 大根 たけのこ みつば しょうが ねぎ 干しいたけ	691	27.4

10月(後半)学校給食献立予定

A
コース

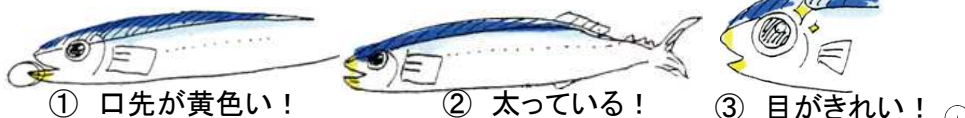
東小・仁手小・西小
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
20金	牛乳	タンメン 揚げパオズ①② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 わかめ 五目包子	中華麺 ごま油 油 杏仁豆腐	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ なら 白桃 黄桃 みかん バイ	669	23.5	
23月	牛乳	わかめごはん 豚汁 ほうれん草玉子巻き 青菜とじゃこの炒め物	わかめ 牛乳 豚肉 油揚げ みそ ほうれん草玉子巻き ちりめんじゃこ	ごはん 油 さといも こんにゃく ごま油	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 コーン キャベツ	601	23.8	
24火	牛乳	子どもパン ポトフ 白身魚ポーションフライ (ノエッグ 外外リ-ス) 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 林* -ヨソフライ	子供パン じゃがいも 油 玉ねぎドレッシング ノエッグ 外外リ-ス	人参 玉ねぎ キャベツ 切干大根	652	26.5	
25水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ ハンバーグ和風ソース ほうれん草とコーンのソ-	牛乳 豚肉 豆腐 ハンバーグ ベーコン	ごはん 油 三温糖 オリーブ油	人参 玉ねぎ チンゲンサイ 大根 しょうが コーン ほうれん草 キャベツ	649	24.5	
26木	牛乳	ごはん なめことベーコンのスープ えびしゅうまい② 四川風麻婆豆腐 りんご	牛乳 ベーコン エビシューマイ 豚肉 豆腐	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン なめこ 小松菜 玉ねぎ なら にんにく しょうが ねぎ りんご	665	21.8	
27金	牛乳	肉うどん かき揚げ 水菜ともやしのお浸し	牛乳 豚肉 なると ひじき 大豆	地粉うどん 油 さつま芋 薄力粉	しょうが 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし 水菜 玉ねぎ	665	24.5	
30月	牛乳	茶飯 小松菜のみそ汁 里芋コロッケ 五目ごはんの具	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ 大豆	茶めし さといもコロッケ 油 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜 干しいたけ グリーンピース	679	24.8	
31火	牛乳	黒パン パンプキンシチュー ヘルシーローストチキン 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	黒パン 油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく セロリー フロッコリー カリフラワー	623	27.8	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回						平均摂取量	661	25.1
太字は 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0

給食だより 10月秋^{あき}に^たおいしい^{もの}食べ物^なにあ^に?

年々さんまとれる量が減少傾向です。今年は昨年並みのようですが、魚体が小さくなっているようです。今後、さんまも高級魚になってしまうのでしょうか？！

おいしいさんまの見分け方



- ① 口先が黄色い！
- ② 太っている！
- ③ 目がきれい！

たんぱく質はもちろん、体にいい脂質《EPA,DHA》が豊富。カルシウム、ビタミンも含まれています。

食欲の秋、実りの秋です。他にもおいしいものがたくさんありますね。秋の味覚を楽しみましょう！



栄養相談日

- 1 日時 10月25日(水)
午後1:30~4:00まで
- 2 場所
本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621

食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい

