

10月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 さばのピリ辛照り焼き おひたし ぶどうヨーグルト	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ さば ぶどうヨーグルト	ごはん ごま ごま油	人参 えのき にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ ねぎ	631	28.5
4火	牛乳	黒パン ビーンズスープ チキンナゲット② ペンネアラビアータ	牛乳 大豆 ベーコン ひよこ豆 チキンナゲット	黒パン じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ	650	25.1
5水	牛乳	ごはん いものこ汁 鶏肉のたれかつ こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉	ごはん 里芋 薄力粉 パン粉 油 三温糖 和風ドレッシング	大根 人参 しめじ キャベツ こんにゃく	660	25.9
6木	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豆腐ハンバーグ ひじき さつま揚げ	ごはん 三温糖 油	人参 キャベツ しょうが ほうれん草 玉ねぎ 大根 しらたき 枝豆	642	23.8
7金	牛乳	ちゃんぽん麺 春巻き コーンサラダ	牛乳 豚肉 なると イカ あさり 春巻き さつま揚げ	中華麺 油 棒々鶏ドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン	696	27.4
11火	牛乳	コッペパン 彩り団子のスープ いかフリッター② 焼きそば	牛乳 彩り団子 豚肉 いかフリッター あおのり	コッペパン 油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	673	28.3
12水	牛乳	ごはん 小松菜ときのこのみそ汁 里芋コロッケ 大根と鶏肉の煮物	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 片栗粉 里芋コロッケ	人参 しめじ えのき 小松菜 しょうが 大根	664	24.6
13木	牛乳	もち麦ごはん ボークストロガノフ オムレツ 水菜のサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ	もち麦ごはん 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト グリーンピース 水菜 キャベツ	682	25.5
14金	牛乳	かきたまうどん 大学芋② 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 なると 卵 海藻ミックス わかめ	地粉うどん 片栗粉 さつまいも 油 三温糖 黒ごま 香味塩ドレッシング	人参 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 こんにゃくコーン キャベツ	720	24.5
17月	牛乳	ごはん ほうれん草と厚揚げのみそ汁 鮭のソテー マネーズ 焼き 五目きんぴら カットりんご	牛乳 厚揚げ みそ 鮭	ごはん油 三温糖 ごま ごま油 ソテー マネーズ	人参 ほうれん草 ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん りんご	603	24.1

10月給食たより

給食センターでは、
献立やおすめレシピなどの
情報を発信しています。
ホームページ・ツイッターから
ご覧ください！



おすすめ給食レシピ

Twitter

牛乳の代替飲料(ほうじ茶)の提供について
～令和5年度より対象者及び申請方法が変更になります～

- 1 申請書の他に「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」の提出が必要となります。
「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」において、医師の診断を受けた
場合のみ代替飲料提供の対象者となります。
- 2 申請書および学校生活管理指導表は、年度ごとの申請となります。
今までは一度申請すると卒業まで継続でしたが、年度ごとの申請となります。
- 3 牛乳を飲めるようになった場合は「牛乳提供再開届」を提出していただきます。
※現在、ほうじ茶を飲用している児童生徒も対象となります。詳細は後日、対象
者の保護者あてに御連絡いたします。

10月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	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人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
18 火	牛乳	子供パン ミネストローネ えびかつ(ソース) グリーンサラダ	牛乳 ベーコン えびかつ	子供パン 三温糖 じゃがいも マカロニ 油 かんきつドレッシング	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり にんにく トマト	570	21.8	
19 水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 目玉焼き ガパオ風ライスの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 目玉焼き 鶏肉	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ チンゲンサイ バジル	611	22.3	
20 木	牛乳	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムドレッシング	人参 えのき コーン ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし	652	25.2	
21 金	牛乳	しょうゆラーメン にらまんじゅう② ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なんと にらまんじゅう	中華麺 油 ごまドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にごぼう きゅうり	606	25.5	
24 月	牛乳	ごはん 餃子スープ 子持ちししゃもフライ 生揚げの中華煮	牛乳 餃子 生揚げ 子持ちししゃも 豚肉	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ	695	26.1	
25 火	牛乳	リトワツパソ(はちみつりんご風味) パンプキンシチュー 鶏肉のトマトバジルソース クルトンサラダ	牛乳 鶏肉	リトワツパソ 油 三温糖 オリーブ油 クルトン フルクトドレッシング はちみつりんご風味	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく トマト コーン キャベツ ブロッコリー バジル	689	27.7	
26 水	牛乳	ごはん 豚汁 さんまのかば焼き ひじきサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さんま ひじき	ごはん 油 片栗粉 里芋 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ しょうが 枝豆 キャベツ	728	28.1	
27 木	牛乳	ごはん 鶏ごぼうスープ 五目厚焼き玉子 豚キムチ	牛乳 鶏肉 豚肉 五目厚焼き玉子	ごはん ごま油 三温糖 ごま	ごぼう 人参 エリンギ チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ キャベツ にら	615	27.1	
28 金	牛乳	きのこうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん ごま 薄力粉 片栗粉 油 香味塩ドレッシング	人参 干しいたけ しめじ しいたけ なめこ ほうれん草 キャベツ 小松菜 こんにゃく	619	25.4	
31 月	牛乳	わかめごはん 野菜椀 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーナムル	わかめ 牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん ごま ナムドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく にんにく ブロッコリー	654	28.3	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 20回 太字: 本庄または上里産です						平均摂取量	651	26.8
						摂取基準	650	21g~ 32.5g

10月給食たより

実りの秋、
収穫の秋です！

一年の中でも食べ物のおいしいといわれる季節の到来です！
子供の頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や、味覚形成にとっても重要なことです。たくさんの食べ物が収穫されたことに感謝し、秋の味覚を楽しみましょう。

いただきます

心を含めていますか？

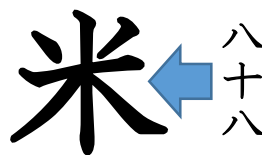
ごちそうさまでした

動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。

食事作りに関わる人の想いや苦勞に感謝する気持ちを表します。

今月の給食では、さつまいも、里芋、ごぼう、きのこ類、さば、さけ、さんま、りんごなどの旬の食材を取り入れます。

～お米も新米の季節を迎えました～



「米」という漢字は「八十八」という字から成り立っています。お米ができるまで88回もの手間がかかるという意味です。

<ごはんの良いところ>

- ☆脳や体のエネルギーになる
- ☆よく噛む習慣がつく
- ☆腹持ちがよい
- ☆どんな料理にも合う
- ☆食料自給率向上に貢献

手をかけて大切に育てられたお米です。ごはん食の利点もたくさんあります。大事に食べたいですね。



栄養相談日 10月26日(水) 午後1:30~4:00
場所: 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621