

# 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(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	黒パン 秋の味覚シチュー サーモンのバジル焼き マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 鮭	黒パン 油 さつまいも オリーブ油 マカロニ イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ キャベツ コーン	615	27.7
2水	牛乳	ごはん 五目スープ 揚げぎょうざ② チンジャオロースー	牛乳 豆腐 ぎょうざ 豚肉	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 干しいたけ えのき チンゲンサイ にんにく たけのこ ピーマン	625	24.5
3木	牛乳	ごはん けんちん汁 さばのねぎみそ焼き 大豆の磯煮	牛乳 豆腐 油揚げ さば みそ ひじき 大豆	ごはん 油 里芋 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ こんにゃく しょうが しらたき	632	27.0
4金	牛乳	タンツーマン シーパイ 台湾デザート	牛乳 豚肉 鶏肉	中華麺 油 片栗粉 白玉粉 カクテルゼリー	しょうが にんにく ねぎ 人参 もやし にら パイン マンゴー	669	34.0
7月	牛乳	ごはん 豚汁 かつおフライ (ソース) 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ かつおフライ	ごはん じゃがいも 油	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし	616	26.8
8火	牛乳	ソフトフランスパン (アップルハニー) ジュリエンスープ ローストチキン ペンネアラビアータ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ソフトフランスパン ペンネ オリーブ油 アップルハニー	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく セロリー トマト パセリ	588	25.0
9水	牛乳	ごはん チキンカレー かりかり大豆 コーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 塩ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ コーン	711	24.3
10木	牛乳	ごはん かきたま汁 たこメンチ 里芋のそぼろ煮	牛乳 豆腐 卵 たこメンチ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 里芋 三温糖	人参 玉ねぎ えのき グリーンピース	630	24.5
11金	牛乳	うま辛肉うどん 野菜かき揚げ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なた 油揚げ	地粉うどん 油 野菜かき揚げ 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ にら キャベツ こんにゃく	641	24.2
15火	牛乳	子供パン コーンスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ	牛乳 ハンバーグ	子供パン 油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ コーン パセリ セロリー ブロッコリー カリフラワー	637	23.8
16水	牛乳	ごはん 春雨スープ 油淋鶏 もやしのナムル	牛乳 かまぼこ 鶏肉	ごはん 春雨 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが ねぎ 小松菜 もやし	669	24.9

台湾の献立

## 10月 給食だより ①

**〇〇の秋**  
秋は、学問、スポーツ、芸術、読書などさまざまな活動に打ち込めるいい季節です。おいしい食べ物もたくさん出回ります。  
給食では、秋を感じられる食べ物をたくさん使用しました。味わいながら食べて、冬に備えて丈夫な体を作りましょう。



### 今月の献立紹介

**台湾の献立** 4日(金)

- タンツーマン(ラーメン)  
中華のミックススパイス【五香粉】で肉や野菜を炒めて作ったラーメンです。【五香粉/ウーシャンフェン】は花椒、グロウ、シシトフ、スターアニス、フェンネル等をミックスしたものです。
- ジーパイ(鶏肉の唐揚げ)  
薄くて大きい！サクサクの衣が特徴の台湾唐揚げです。
- 台湾デザート  
マンゴーとパインをダイス状のゼリーと混ぜています。

台湾台南市の古くから続くデパートの大きなイベント「林百貨店パレード」に本庄市のマスコットはにぼんが参加し、台南市の人とお友達になっています。

29日(火)  
○パンプキンポターージュ  
ごろごろとしたかぼちゃが入ったポターージュです。

本庄市マスコット  
**はにぼん**

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(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
17 木	牛乳	ごはん きのこのみそ汁 さばの塩焼き 筑前煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ さば 鶏肉	ごはん 油 三温糖 里芋	人参 maidake えのき 玉ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	644	29.3	
18 金	牛乳	もやしラーメン 春巻き 春雨サラダ	牛乳 豚肉 春巻き	中華麺 油 春雨 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら キャベツ きゅうり	624	21.8	
21 月	牛乳	ごはん なすのみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 子持ちししゃもフライ 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 切干大根 なす 小松菜 玉ねぎ しらたき いんげん	624	23.8	
22 火	牛乳	コッペパン ABCスープ 焼きフランク キーマカレー	牛乳 ベーコン フランク 豚肉	コッペパン マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが	630	27.7	
23 水	牛乳	もち麦ごはん ポークストロガノフ ポテトのさっぱりサラダ みかん	牛乳 豚肉	もち麦ごはん 油 三温糖 じゃがいも 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 コーン きゅうり キャベツ みかん	667	23.3	
24 木	牛乳	ごはん だまこもち汁 鮭のレモン風味焼き 生揚げの煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 生揚げ さつま揚げ	ごはん だまこもち 三温糖	人参 大根 小松菜 レモン	644	30.1	
25 金	牛乳	鶏塩うどん 大学芋② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ひじき	地粉うどん ごま油 さつまいも 油 三温糖 黒ごま 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 エリンギ ねぎ 枝豆 キャベツ こんにゃく	607	21.4	
28 月	牛乳	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ピビンパの具	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 えのき コーン ねぎ にんにく しょうが ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	701	29.5	
29 火	牛乳	フラワーロール パンプキンポタージュ チーズオムレツ クルトンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ チーズオムレツ	フラワーロール 油 クルトン イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン キャベツ	547	25.6	
30 水	牛乳	ごはん 鶏つくね汁 さばの香味焼き 小松菜サラダ	牛乳 鶏つくね 油揚げ さば	ごはん 三温糖 ごま 玉ねぎドレッシング	大根 キャベツ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ にんにく 人参 小松菜	631	31.1	
31 木	牛乳	茶飯 あさりと豆腐のみそ汁 えびかつ 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ えびかつ 鶏肉 油揚げ	茶飯 油 三温糖	人参 えのき ねぎ 干しいたけ ごぼう	627	26.5	
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均摂取量	635	26.2
給食回数 22回 太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g

10月 給食だより ②



読書の秋です  
読んでみませんか



栄養相談日

日時: 10月23日(水)  
午後1:30~4:00

場所: 本庄上里学校給食センター



「給食室のいちにち」  
文: 大塚菜生  
絵: イヤマアサ  
少年写真新聞社

安全でおいしい給食はどのように教室まで届けられるのか。身支度、検収、打ち合わせ、調理、片づけ、食に関する指導、献立作りまで、給食室と栄養士の仕事が生きて描かれた絵本です。



「やきざかなののろい」  
作: 塚本やすし  
ポプラ社

「ぼくは魚がきらいです。やき魚がでると、はして食べ散らかして食べたふりをします。」「え〜そんなことしていいの?」  
そうです、よくないのです。男の子にやき魚ののろいがふりかかります...



「そらくんのすてきな給食」  
作: 竹内早希子  
絵: 木村いこ  
文研出版

食物アレルギーをもつそらくんもみんなと同じようにおいしく楽しく安全に給食を食べるためのシステムや万が一事故がおきてしまったときの対応についても学べる絵本。  
2012年に起きた事故をきっかけに学校、医療、保護者、関係機関が集まり二度と同じ間違いをしないために改善を積み重ねてきたエッセンスが絵本に込められています。