

令和7年

本庄上里学校給食センター

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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース 小松菜ともやしのサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖 塩トッピング	玉ねぎ 人参 しょうが 大根 小松菜 もやし	589	20.0
2木	牛乳	ごはん お月見汁 さんまのかば焼き さといものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 さんま澱粉付き	ごはん 白玉団子 油 三温糖 さといも	人参 しめじ 小松菜 しょうが 玉ねぎ グリーンピース	712	24.4
3金	牛乳	キムチみそラーメン たまごドーナツ ほうれん草ときゅうりのサラダ	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 たまごドーナツ 油 中華トッピング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ なら 白菜キムチ ほうれん草 きゅうり こんにゃく	662	24.1
6月	牛乳	ごはん 小松菜と生揚げのみそ汁 鮭のノック 3分みそ焼き 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 生揚げ みそ 鮭 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 三温糖 ノック マヨネーズ	人参 小松菜 干しいたけ ごぼう	599	28.0
7火	牛乳	コッペパン 肉団子スープ いかナゲット② 焼きそば	牛乳 鶏つくね いかナゲット 豚肉 青のり	コッペパン 油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	594	31.3
8水	牛乳	もち麦ごはん ひき肉れんこんカレー オムレツ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 チーズ オムレツ	もち麦ごはん 油 じゃがいも イタリアン トッピング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ れんこん りんご キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	714	24.7
9木	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉のねぎ塩麹焼き 肉じゃが	牛乳 あさり 生揚げ わかめ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	ごはん ごま油 油 じゃがいも 三温糖	人参 キャベツ しょうが ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ にんにく こんにゃく いんげん	648	28.5
10金	牛乳	かきたまうどん 大学芋② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 なんと 卵 ひじき	地粉うどん 片栗粉 さつまいも 油 三温糖 黒ごま 玉ねぎ トッピング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ こんにゃく	621	20.8
14火	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き マーボー豆腐	牛乳 わかめ 春巻き 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし ねぎ なら しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	621	18.4
15水	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 さばのピリ辛照り焼き おひたし マスカットゼリー	牛乳 生揚げ みそ さば	ごはん ごま ごま油 マスカットゼリー	人参 もやし にんにく しょうが ねぎ キャベツ ほうれん草 なら	606	24.4
16木	牛乳	ごはん ざぶ汁 チキン南蛮 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	ごはん 油 さといも 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 ごぼう 大根 コーン 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜	625	23.9
17金	牛乳	ちゃんぽん麺 揚げぎょうざ② わかめサラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ さつま揚げ なんと いか あさり わかめ	中華麺 油 ナムル トッピング	人参 もやし キャベツ コーン	598	25.9
20月	牛乳	ごはん ほうれん草と豆腐のみそ汁 もつかの照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ もつかの照り焼き あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 ねぎ えのき ほうれん草 切干大根	557	22.8

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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
21 火	牛乳	子供パン ミネストローネ ハンバーグきのこソース コールスローサラダ	牛乳 無塩せきベーコン ハンバーグ	子供パン マカロニ じゃがいも 三温糖 油 片栗粉 玉ねぎドレッシング	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト しょうが えのき しめじ エリンギ コーン	577	22.3
22 水	牛乳	ごはん 五目スープ おからコロッケ(ソース) 中華風混ぜごはんの具	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ	ごはん 油 ごま油 おからコロッケ 三温糖	人参 えのき たけのこ ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ しょうが いんげん	600	21.5
23 木	牛乳	ごはん 野菜碗 鶏肉のごま焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん ごま 黒ごま 玉ねぎドレッシング	人参 大根 ごぼう こんにゃく にんにく ブロッコリー	625	26.2
24 金	牛乳	きのこうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜サラダ コーヒ牛乳の素	牛乳 豚肉 油揚げ 焼きちくわ 青のり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 塩ドレッシング シメジコーヒ	人参 しいたけ しめじ まいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草 小松菜	575	20.1
27 月	牛乳	ごはん 豚汁 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鮭フライ ひじき さつま揚げ	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ しらたき 枝豆	655	25.6
28 火	牛乳	ソトフツパッソ(大豆30%クリーム) パンプキンポタージュ 鶏肉のトマトバジルソース クルトンサラダ	牛乳 チーズ 鶏肉	ソトフツパッソ 油 オリーブ油 三温糖 クルトン かんきつドレッシング 大豆30%クリーム	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく トマト コーン キャベツ	645	25.4
29 水	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 五目玉子焼き ねぎ塩豚丼の具	牛乳 油揚げ みそ 五目玉子焼き 豚肉	ごはん さといも さつまいも ごま ごま油 油 片栗粉	人参 ほうれん草 ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ にら レモン	637	25.1
30 木	牛乳	わかめごはん あさりと豆腐のみそ汁 メンチカツ(ソース) きゅうりサラダ	牛乳 わかめ あさり 豆腐 みそ メンチカツ	ごはん 油 中華ドレッシング	人参 えのき こんにゃく ブロッコリー きゅうり	617	21.2
31 金	牛乳	しょうゆラーメン ウインナードッグ コーンサラダ	牛乳 豚肉 なんと 無塩せきウインナー	中華麺 油 ホットケーキミックス ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら キャベツ コーン	628	26.4

材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 22回 太字: 本庄または上里産です

10月食育だより

暑い秋が続いていましたが、だんだんと本来の秋の訪れを感じるようになってきましたね。秋には、おいしい食べ物がたくさん出回ります。お米をはじめとして、さつまいも、さんま、りんご、きのこなど。給食にも秋の味覚をたくさん取り入れました。

お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さや良さを改めて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

●どんな料理にも合う!



和洋中どんな料理にも合い、調理方法も豊富。

●腹持ちがよい!



粉ではなく粒を食べるため、しっかりかんだり、消化が緩やかに進む。

●塩分はゼロ!



パンや麺と違い、食塩を使っていない。

給食では週に3回、主食はご飯です。児玉郡市産の「彩のきずな」という品種です。もち麦ごはんのもち麦も本庄市・上里町産を使用しています。



栄養相談日

日時 10月15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

ほにぼん

こおざっ