

令和8年

本庄上里学校給食センター

8・9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	献立名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
8/31月	牛乳	うま辛肉うどん がんす コーンサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ がんす	地粉うどん 油 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	608	20.2
9/1火	牛乳	ごはん フォー チキンナゲット② ガバオライスの具	牛乳 鶏肉 チキンナゲット	ごはん フォー 油 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ	668	26.8
2水	ジュリア	ごはん つみっこ 鶏のたれかつ キャベツときゅうりのサラダ	ジュリア(ストロベリー) 豚肉 鶏肉	ごはん すいとん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	626	25.2
3木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 春巻き プルコギ	牛乳 かまぼこ 豆腐 春巻き 豚肉	ごはん 油 三温糖 ごま油 すりごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく もやし キャベツ にら	670	20.4
4金	牛乳	しょうゆラーメン ポークしゅうまい② ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なると ポークしゅうまい	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 にら ごぼう きゅうり	561	23.2
7月	牛乳	ごはん 春雨スープ 五目玉子焼き 麻婆なす	牛乳 かまぼこ 豆腐 五目玉子焼き 豚肉 みそ 生揚げ	ごはん 春雨 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ なす にら	590	23.0
8火	牛乳	食パン 枝豆スープ ハムカツ(ソース) キャベツとにんじんのサラダ	牛乳 無塩せきハム	食パン 油 薄力粉 パン粉 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ コーン	696	25.4
9水	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 揚げ鶏の上里梨ソース きゅうりサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 塩ドレッシング	人参 玉ねぎ なす 小松菜 梨 こんにゃく ブロッコリー きゅうり	640	25.5
10木	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩麹焼き 生揚げの五目煮	牛乳 みそ 鮭の塩麹漬 豚肉 生揚げ	ごはん さといも 油 三温糖 片栗粉	人参 えのき 小松菜 たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	587	24.0
11金	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 なると 焼ちくわ あおのり	地粉うどん 油 片栗粉 三温糖 薄力粉 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ 枝豆 キャベツ	610	22.7
14月	牛乳	ごはん お月見汁 豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの彩り炒め お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐ハンバーグ ひじき さつま揚げ	ごはん 白玉団子 三温糖 油 お月見ゼリー	人参 しめじ 小松菜 しょうが 玉ねぎ 大根 しらたき 枝豆	683	21.8
15火	牛乳	はちみつパン クラムチャウダー ミートボール② 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 あさり ミートボール	はちみつパン 油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー カリフラワー	494	20.4
16水	牛乳	ごはん 中華スープ メンチカツ(ソース) 焼きビーフン	牛乳 無塩せきベーコン メンチカツ 豚肉	ごはん 油 ビーフン ごま油	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ にら 干しいたけ	634	21.7

8・9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	献立名	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1日 [kcal]	蛋白質 [g]
17 木	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チーズオムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	もち麦ごはん 油 ジャがいも 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ほうれん草 きゅうり	673	28.4
18 金	牛乳	みそコーンラーメン 揚げぎょうざ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	中華麺 ごま油 油 春雨 中華ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ きゅうり	599	22.3
24 木	牛乳	ごはん せんべい汁 さばの香味焼き 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 鶏肉 さば	ごはん せんべい 三温糖 ごま	ごぼう 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ にんにく 小松菜 もやし	599	25.3
25 金	牛乳	なすのつけ汁うどん 野菜かき揚げ 小松菜とキャベツのサラダ ミルメーク	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 ごま 野菜かき揚げ ナムルドレッシング ミルメーク	なす 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ	640	20.2
28 月	牛乳	ごはん 五目スープ かぼちゃコロッケ キムたくごはんの具	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん かぼちゃコロッケ 油	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ 白菜キムチ つば漬	631	22.4
29 火	牛乳	フラワーロール 彩り団子のスープ 鶏肉のマスタード焼き マカロニのトマト煮	牛乳 野菜ミックスボール 鶏肉 無塩せきベーコン	フラワーロール ごま油 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	554	27.3
30 水	牛乳	わかめごはん 豚汁 あじの竜田揚げ こんにやくサラダ	わかめ 牛乳 豚肉 油揚げ みそ あじの竜田揚げ	ごはん 油 さといも 塩ドレッシング	人参 ごぼう こんにやく 大根 干しいたけ ねぎ キャベツ	612	26.1

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 ※太字は本庄または上里産です

◎栄養相談日 9月24日(木) 13:30~16:00(要予約) 場所：給食センターTel: 0495-24-2621

今月のおすすめ献立 ≡ キムたくごはんの具 ごはんに混ぜて食べてね!



材料名	分量 (g)	作り方
	小学校1人分	
ごま油	0.4	①ごま油を熱して、千切りにした豚肉を炒める。
豚もも	32	②豚肉に火が通ったら、はくさいキムチとつば漬、
はくさいキムチ	15	小口切りにしたねぎを入れる。
つば漬	15	(つば漬、キムチの汁はきる)
こいくちしょうゆ	0.7	③軽く炒めて、水分を飛ばす。
ねぎ	10	④仕上げにしょうゆを加える。

献立について

キムたくごはんの具は、キムチとたくあんを使った混ぜご飯の具です。
長野県の学校給食から生まれました。
キムチのうま味と、たくあんの食感が楽しめる人気の献立です!



ワンポイント!

キムチは発酵食品です。
発酵することでうま味が増し、
料理にコクを加えてくれます。
辛さが苦手な人でも食べやすいように、
給食では味付けを工夫しています。

栄養価 (小学校 1人分)

エネルギー	70 kcal	ビタミンA	4 μgRE	カルシウム	23 mg
たんぱく質	7.4 g	ビタミンB ₁	0.33 mg	鉄	0.5 mg
脂質	3.7 g	ビタミンB ₂	0.08 mg	塩分	0.9 g
炭水化物	23.0 g	ビタミンC	5 mg		

※栄養価は目安です。



カタポケ

多言語に対応した給食だよりをデジタルブックで配信中!
スマートフォンやタブレットで、いつでもご覧いただけます♪



まだまだ暑い日が続きます。
水分をしっかりとって、体調に気をつけて、
2学期も元気に過ごしましょう!

