

平成30年

本庄上里学校給食センター

10月 学校給食献立予定表 Bコース

旭小・西小・賀美小・神保原小
長幡小・七本木小・上里東小学校

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん クッパスープ 春巻 三色ナムル	牛乳 豚肉 卵 春巻	ごはん 油 ごま油 ごま ナムルドレッシング	キャベツ 人参 きくらげ ねぎ 小松菜 もやし	651	21.9
2火	牛乳	ごはん 里芋とえのきのみそ汁 さんまの蒲焼 切干大根の炒め煮	牛乳 みそ さんま あさり 油揚げ	ごはん 里芋 油 三温糖 片栗粉	人参 えのき 小松菜 しょうが 切干大根	710	25.4
3水	牛乳	子どもパン オニオンスープ ハンバーグデミソース ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 ハンバーグ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ コーン ほうれん草 きゅうり セロリー キャベツ	599	23.1
4木	牛乳	ごはん 水菜のすまし汁 ソイ丼の具 小松菜サラダ	牛乳 豆腐 わかめ ベーコン 豚肉 鶏レバー 大豆	ごはん 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 水菜 にら キャベツ 小松菜	614	23.9
5金	牛乳	ごはん 野菜椀 ハムカツ 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 油揚げ みそ ハム ちりめんじゃこ	ごはん 油 こんにゃく 薄力粉 パン粉 ごま油	人参 大根 ごぼう ねぎ コーン 小松菜 キャベツ	670	26.0
9火	牛乳	ごはん なめこのみそ汁 白身魚フライ(ソース) 五目煮豆	牛乳 豆腐 みそ 白身魚フライ 鶏肉 大豆	ごはん 油 こんにゃく 三温糖	人参 ねぎ なめこ ほうれん草 ごぼう	658	26.0
10水	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり 牛乳 鶏肉	フラワーロール 油 ごま油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー	678	28.9
11木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 揚げぎょうざ② ピビンバごはんの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉 ぎょうざ	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい もやし 白菜キムチ ほうれん草	685	23.4
12金	牛乳	茶飯 なすと生揚げのみそ汁 五目厚焼き玉子 ひじきごはんの具 りんご	牛乳 生揚げ みそ 五目厚焼き玉子 鶏肉 ひじき	茶飯 油 しらたき 三温糖	人参 なす ねぎ ほうれん草 りんご	622	23.8
15月	牛乳	カレーうどん 子持ちししゃもフライ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 なんと 子持ちししゃもフライ 海藻ミックス	地粉うどん 油 片栗粉 こんにゃく 棒棒鶏ドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	647	24.2
16火	牛乳	ごはん けんちん汁 みそかつ 切干大根のサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ	ごはん 油 里芋 こんにゃく 薄力粉 パン粉 三温糖 和風ドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ	715	27.7
17水	牛乳	ツイストパン むぎのミネストローネ チーズオムレツ IYF とほうれん草のソテー	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 大豆 ベーコン チーズオムレツ	ツイストパン 油 三温糖 押し麦	にんにく 玉ねぎ セロリー トマト エリンギ ほうれん草 コーン 枝豆 人参	610	28.9
18木	牛乳	ごはん 小松菜のすまし汁 メンチカツ ツナじゃが	牛乳 豆腐 みそ メンチカツ ツナ	ごはん 三温糖 油 じゃがいも 三温糖	人参 小松菜 えのき 玉ねぎ いんげん	683	26.4

10月 学校給食献立予定表 Bコース

旭小・西小・賀美小・神保原小
長幡小・七本木小・上里東小学校

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人分 [kcal]	蛋白質 [g]		
19金	牛乳	ごはん 里芋のごま味噌汁 ほっけの塩焼き 水菜のサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ ほっけ	ごはん 里芋 ごま 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ 水菜 キャベツ 大根	595	25.4		
22月	牛乳	チャーチャー麺 ウインナードッグ 中華野菜炒め	牛乳 豚肉 みそ ウインナー ベーコン	中華麺 油 片栗粉 三温糖 トクナーキック	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ コーン キャベツ ピーマン	783	29.1		
23火	牛乳	小江戸カレー つくね①② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 白こまつくね	麦ごはん 油 さつまいも かんきつドレッシング	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	720	23.7		
24水	牛乳	ピタパン 野菜コンソメスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ピタパン じゃがいも ソイグ マネース ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく ごぼう きゅうり	627	32.2		
25木	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖の西京揚げ 筑前煮	牛乳 豆腐 卵 鯖の西京漬け 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 里芋	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば ごぼう たけのこ いんげん 干しいたけ	728	27.3		
26金	牛乳	ごはん なめことベーコンのスープ にらまんじゅう①② 麻婆豆腐 グレープフルーツ	牛乳 ベーコン にらまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン なめこ 小松菜 しょうが にら にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ グレープフルーツ	596	20.0		
29月	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ごま和え	牛乳 豚肉 なんと ちくわ あおのり	地粉うどん 油 薄力粉 三温糖 片栗粉 ごま	しょうが 人参 ましたけ ねぎ にら もやし キャベツ 小松菜	613	25.3		
30火	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 モウカの生姜焼き 生揚げの煮物 シークワーサーゼリー	牛乳 みそ モウカ生姜醤油漬け 生揚げ さつま揚げ	ごはん 三温糖 ソーラーゼリー	人参 大根 えのき ほうれん草	659	27.8		
31水	ヨーグルト	黒パン パンプキンシチュー ヘルシーローストチキン クルトンサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 牛乳	黒パン 油 クルトン サザンアイランドドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく セロリー コーン キャベツ	615	25.4		
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	平均摂取量	658	24.4
太字: 本庄または上里産の野菜です							摂取基準	640	24.0

10月給食だより

食欲の秋!
旬の食べ物を
たくさん食べよう!

給食レシピを
追加しました!

本庄市マスコット 上里町マスコット
はにぼん こむぎっち

『鶏肉の照り焼き』や
『クッパスープ』など、
子どもたちに人気のある
メニューのレシピを紹介
しています。ぜひご家庭
でも作ってみてくださ
い!



本庄上里学校給食センター「レシピ紹介」

栄養相談日

日時 10月 25日(木)
午後1:30~4:00まで
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ください

