

10月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

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	五目うどん チーズはんぺんフライ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ チーズはんぺんフライ	地粉うどん 油 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン	671	27.7
4火	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
5水	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
6木	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
7金	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
11火	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 ナンプリドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく にんにく ブロッコリー	696	27.4
12水	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
13木	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
14金	牛乳	もち麦ごはん ポークストロガノフ 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
17月	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

10月 給食だよ!

給食センターでは、
献立やおすすしレシピなどの
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

Bコース

(仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校)

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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
18火	牛乳	ごはん ほうれん草と厚揚げのみそ汁 鮭のノリegg マネース 焼き 五目きんぴら カトルりんご	牛乳 厚揚げ みそ 鮭	ごはん油 三温糖 ごま ごま油 ノリegg マネース	人参 ほうれん草 ごぼう たけのこ こんにやく いんげん りんご	603	24.1	
19水	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 かんぎつドレッシング	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	
20木	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	
21金	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 ナムル 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	
24月	牛乳	ちゃんぽん麺 にらまんじゅう② ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なんと さつま揚げ あさり イカ にらまんじゅう	中華麺 油 ごまドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン ごぼう きゅうり	606	25.5	
25火	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 子持ちししゃも万イ 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	
26水	牛乳	リフトワッパソ(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	リフトワッパソ 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	
27木	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 こんにやく 大根 干しいたけ ねぎ しょうが 枝豆 キャベツ	728	28.1	
28金	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	
31月	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 こんにやく	619	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 20回						平均摂取量	651	25.9
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

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

心を込めていますか？

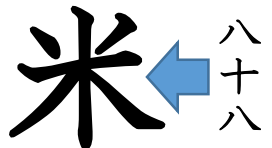
ごちそうさまでした

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