

# 10月(前半)学校給食献立予定表

中  
コース

(上北中・東中・南中  
上中・西中学校)

日	曜日	献立名	食品の働き			摂取量	
			血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく 質g
1	月	中華麺 牛乳 塩ラーメン 鶏肉とカシューナッツ炒め りんご1/8 <b>New</b>	牛乳 豚肉 鶏肉	中華麺 油 ごま 片栗粉 三温糖 カシューナッツ	しょうが にんにく 人参 ねぎ もやし メンマ コーン たら ピーマン りんご	909	33.1
2	火	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 コーンサラダ アセロラヨーグルト	牛乳 豚肉 アセロラヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも シーザードレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース キャベツ コーン 福神漬	947	28.2
3	水	酢飯 牛乳 水菜のみそ汁 かてめし じゃが丸いわし②	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ちくわ 大豆 じゃが丸いわし	酢飯 油 三温糖	人参 大根 ごぼう えのきたけ いんげん <b>水菜(上里)</b> 干しいたけ	832	28.4
4	木	ソフトワッ パン 牛乳 彩り団子スープ かぼちゃ挽肉フライ 花野菜サラダ 	牛乳 彩り団子 かぼちゃ挽肉フライ	ソフトフランスパン 野菜いっぱいドレッシング チルドチョコ 油	人参 玉ねぎ キャベツ <b>小松菜(上里)</b> ブロッコリー カリフラワー	744	29.9
5	金	<b>新人戦のため 給食はありません</b> 					
9	火	子ども パン 牛乳 ワンタンスープ エビカツ(ソース) ゆでキャベツ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 なた と エビカツ	子どもパン 油 ワンタンの皮 ブルーベリーゼリー	人参 もやし たら <b>小松菜(上里)</b> キャベツ	822	30.1
10	水	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 アジの一夜干し 筑前煮	牛乳 豆腐 みそ アジ一夜干し 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	787	35.4
11	木	豆乳 セサミ パンズ 牛乳 <b>トマトのクリームシチュー</b> ハンバーグデミソース みかん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給食新メニュー採用作品</span>	牛乳 鶏肉 ハン グ とろけるチーズ	豆乳セサミパンズ 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	玉ねぎ 人参 トマト セロリー みかん	822	35.3
12	金	ごはん 牛乳 具だくさん野菜スープ いかフリッター③ ソイ丼	牛乳 なたと 豚肉 ベーコン 大豆 いかフリッター	ごはん 油 三温糖	人参 もやし ねぎ えのきたけ キャベツ チンゲンサイ	902	36.2
15	月	発芽玄米 入り ごはん 牛乳 野菜碗 鮭の塩焼き 菜五味(なごみ)サラダ 	牛乳 油揚げ みそ 鮭	発芽玄米入りごはん ごまドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 昆布 切干大根 ひじき 木耳 キャベツ もやし	833	29.8
16	火	ソフト スパゲティ 麺 牛乳 魚介のトマト スープスパゲティ 星のオムレツ 粉ふきいも	牛乳 ベーコン えび いか あさり ほたて 星形プレーンオムレツ あおのり	ソフトスパゲティ麺 オリーブ油 三温糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	860	45.7

## 10月給食だより

### 給食新メニュー採用作品第2弾!

10月は3品の採用作品が登場します

① 上里中学校  
「トマトのクリームシ  
チュー」

トマトが苦手な人にも  
おすすめ。クリームシチュ  
ーにトマトがよくあいます!



③ 仁手小学校  
「きゅうり昆布」  
本庄きゅうりとミネラル  
豊富な昆布でヘルシーな  
一品です。



② 神保原小学校  
本庄南中学校  
「なすのみそ炒め」

ごはんがすすむ家庭料理の  
定番です。  
地場産の本庄なすで作ります。



採用作品のレシピ等は、順次ホームページで  
公開していきます。お楽しみに。  
ホームページには、献立予定表や給食写真、  
ツイッターなど給食に関する情報が満載です。  
ぜひご覧ください。

<http://www.kyuushoku.jp>

※太字は地場産野菜  
10月の新メニューより

★鶏肉とカシューナッツ炒め  
鶏肉と栄養豊富なカシューナッツの組み  
合わせ。じゃがいもがはいってボリューム満点です。



★チキンフレイク焼き  
鶏むね肉に、ハエッグ マネズ で味をつけ、  
コーンフレイクの衣をつけて焼きました。  
油で揚げていないのでカロリーひかえめ。



★カレー風味かつ  
給食センターで、ひとつひとつ衣をつけました。  
サクサクの衣とカレー風味の甘辛だれが  
おいしさを引き立てます!



**New** マーク：新メニュー

### 栄養相談日

- 日時 10月29日(月)  
午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター  
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

➡ 10月(後半)献立は裏面へ

# 10月(後半) 学校給食献立予定表

中  
コース

(上北中・東中・南中  
上中・西中学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギーkcal	たんぱく質g	
17	水	ごはん	牛乳	中華スープ 白身魚のチリソース きゅうりサラダ 	牛乳 ベーコン 豆腐 タラ	ごはん 片栗粉 三温糖 油 貝だくさん玉ねぎ ドレッシング	人参 ねぎ 干しいたけ ただのこ かつお 生姜 にんにく ブロッコリー こんにゃく きゅうり	802	31.8
18	木	ツイストパン	牛乳	キャベツとあさりの クリームスープ <b>New</b> <b>チキンフレーク</b> イリッパ とほうれん草のソ-	牛乳 あさり 生クリーム 鶏肉 ベーコン	ツイストパン 油 ノイック マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ ほうれん草 コーン	799	37.3
19	金	麦ごはん	牛乳	森のきのこカレー 福神漬 ブロッコリーサラダ ヨーグルト 	牛乳 豚肉 ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ まいたけ エリンギ ソニオン マッシュルーム コーン チャツネ ブロッコリー 福神漬	919	29.7
22	月	ごはん	牛乳	わかめスープ カニシューマイ② ピビンバご飯の具	牛乳 わかめ カニシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ もやし 小松菜(上里) しょうが にんにく ぜんまい はくさい キムチ ほうれん草	749	27.6
23	火	中華麺	上里中★希望献立	ジョアストロベリー しょうゆラーメン 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ 	ジョアストロベリー 豚肉 なた 鶏肉	中華麺 油 片栗粉 ごまドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ メンマ たら ごぼう <b>きゅうり(本庄)</b>	798	31.2
24	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 秋鯖の塩麹焼き なすのみぞ炒め 	牛乳 卵 みそ さば塩麹漬 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ 糸みつば えのきたけ 寒天 <b>なす(本庄)</b> しょうが ピーマン	778	37.5
25	木	黒パン	牛乳	メキシカンシチュー 野菜コロッケ(ソース) フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 大豆 とろけるチーズ	黒パン 油 じゃがいも 野菜コロッケ カクテルゼリー	人参 玉ねぎ コーン もも パイン みかん キウイフルーツ	885	27.5
26	金	発芽玄米入りごはん	牛乳	けんちん汁 いかの香味焼き ひじきの炒め煮	牛乳 生揚げ いか みそ ベーコン ひじき あさり さつま揚げ	発芽玄米入りごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ こんにゃく しょうが にんにく しらたき	788	34.9
29	月	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 厚焼き玉子 スタミナ焼肉	牛乳 油揚げ わかめ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖	えのきたけ ねぎ 人参 寒天 しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	810	36.0
30	火	地粉うどん	牛乳	なめこおろしうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうり昆布 りんごゼリー 	牛乳 鶏肉 ちくわ あおのり ひじき 塩昆布	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 りんごゼリー	人参 なめこ 大根 ねぎ <b>小松菜(上里)</b> キャベツ <b>きゅうり(本庄)</b>	823	33.5
31	水	ごはん	牛乳	こまつなのみそ汁 カレー風味かつ ゆでブロッコリー (ノイック マヨネーズ) <b>New</b>	牛乳 みそ 鶏肉	ごはん さといも 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ノイック マヨネーズ	人参 えのきたけ <b>小松菜(上里)</b> ブロッコリー	971	38.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回							平均摂取量	837	33.2
							摂取基準値	850	28.0

## 平成23年度 給食センター決算状況等について

平成23年度の本庄上里学校給食組合の決算状況は、

歳入合計	852,934,327円
歳出合計	825,731,509円

となり、差額27,202,818円は24年度に繰越しになります。



下の表は、各支出総額を1年間の延べ給食提供食数で除して、1食当りの経費を算出したものです。なお、給食費はその全額を食材料費に充てております。

区分	運営費	食材料費	合計
支出総額	449,964,294円	375,767,215円	825,731,509円
1食当り経費	298円	249円	547円

食材料費の内訳は次のとおりです。

区分	金額	割合
主食(ご飯・パン等)	85,905,528円	25.5%
牛乳	73,913,742円	19.7%
副食(おかず)	215,947,945円	54.8%
合計	375,767,215円	100.0%

給食の対象となっている人員は次のとおりです。

区分	学校数	児童生徒数	教職員数	合計
小学校	13	5,181人	332人	5,513人
中学校	5	2,605人	173人	2,778人
合計	18	7,786人	505人	8,291人

(平成23年5月1日現在)

1年間で延べ1,508,818食の給食を提供しました。