

10月 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	タンメン ウインナー ^② 海藻サラダ	豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 いら	にんにく もやし しょうが コーン ねぎ キャベツ	中華麺 ホットケーキミックス サラダこんにゃく	ごま油 油 中華ドレッシング	825	31.5
2水	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 あじの一夜干し 切干大根の炒め煮	油揚げ みそ あじ一夜干し あさり 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	えのき 切干大根	ごはん 三温糖	油	755	32.1
3木	牛乳	子供パン スライス 玉ねぎ黄金スープ 白身魚 ^① (外 ^① 内 ^①) コールスローサラダ カットオレンジ	ベーコン 白身魚 ^①	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ ねぎ コーン キャベツ オレンジ	子供パン	油 フルクトレッシング ^① タルタルソース	815	29.2
4金	牛乳	ごはん けんちん汁 鶏肉のみそ風味焼き ひじきサラダ	豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ 大豆	牛乳 ひじき	人参 枝豆	ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ キャベツ	ごはん こんにゃく さといも	油 ノエッグ マヨネーズ ^① 玉ねぎドレッシング	833	31.6
7月	牛乳	ごはん 中華スープ 春巻き マーボー豆腐 アーモンド ^① フィッシュ	ベーコン みそ 春巻き 豚肉 豆腐	牛乳 アーモンド ^① フィッシュ	人参 いら チンゲンサイ	コーン 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく たけのこ 干ししいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	888	29.8
8火	牛乳	きのこうどん さつまいもの天ぷら 上州きんぴら	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	干ししいたけ しめじ しいたけ ねぎ ごぼう いんげん	地粉うどん さつまいも 薄力粉 片栗粉 こんにゃく 三温糖	油 ごま ごま油	812	27.8
9水	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 豆腐 ^① ハバ ^① グ おろし ^① ス 青菜とじゃこのサラダ	油揚げ みそ 豆腐 ^① ハバ ^① グ	牛乳 揚げちりめん	人参 いら 小松菜	もやし 玉ねぎ しょうが 大根 コーン キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	和風ドレッシング	817	29.9
10木	飲むヨーグルト	フラワーロール コーンスープ チキンのチーズ焼き クルトンサラダ	西中希望献立 ベーコン 鶏肉	飲むヨーグルト 牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	フラワーロール じゃがいも パン粉 クルトン	オリーブ油 フルクトレッシング ^①	813	33.8
11金	牛乳	ごはん 小松菜のすまし汁 メンチカツ ツナじゃが	豆腐 ツナ みそ メンチカツ	牛乳	人参 小松菜	えのき 玉ねぎ いんげん	じゃがいも 三温糖	油	826	27.9
15火	牛乳	あさり塩ラーメン たこナゲット ^③ ごぼうサラダ	なると あさり たこナゲット	牛乳	人参	しょうが ねぎ にんにく もやし ごぼう きゅうり	中華麺	油 ごまドレッシング	776	30.5
16水	牛乳	ごはん 野菜椀 白身魚の南蛮漬け おひたし ぶどうゼリー	油揚げ みそ たら	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	ごはん 三温糖 こんにゃく でんぱん ぶどうゼリー	油	762	28.4
17木	牛乳	黒パン ラビオリスープ オムレツ チキンピーズ	ベーコン オムレツ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 トマト	キャベツ 玉ねぎ	黒パン ラビオリ	油	857	34.0
18金	牛乳	麦ごはん きのこカレー つくね ^③ グリーンサラダ	豚肉 つくね	牛乳	人参 フロッコリー	しょうが 玉ねぎ にんにく しめじ エリンギ キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油 かんきつ ^① レッシング	961	32.4

10月 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
21月	牛乳	ごはん チンゲンサイのみそ汁 いかフライ(パックス) 大根と鶏肉の煮物	生揚げ みそ いかフライ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	しょうが 大根	ごはん 三温糖 片栗粉	油	845	32.1
23水	牛乳	ごはん なめこ汁 厚焼き玉子 ソイ丼の具	豆腐 みそ 厚焼き玉子 ベーコン 豚肉 レバー 大豆	牛乳	人参 なら ほうれん草	ねぎ なめこ	ごはん 三温糖	油	848	34.5
24木	牛乳	子どもパン クラムチャウダー ハバーグ 伊阿ツス 花野菜サラダ	ベーコン あさり	牛乳 ハンバーグ	人参 パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー	子どもパン じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油 棒棒鶏ドレッシング	930	27.0
25金	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ③ 家常豆腐 カットりんご	ぎょうざ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	えのき コーン ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ りんご	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	913	30.5
28月	牛乳	わかめごはん 豚汁 鶏肉のカレー唐揚げ 小松菜サラダ	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ	わかめごはん こんにゃく さといも 片栗粉	油 玉ねぎドレッシング	920	33.8
29火	牛乳	台湾ラーメン にんじんしょうまい③ 水菜のサラダ	豚肉	牛乳	人参 なら チンゲンサイ 水菜	しょうが ねぎ にんにく もやし 大根	中華麺 片栗粉	ごま油 ナムルドレッシング	780	30.6
30水	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 里芋コロッケ 彩り豚丼の具	あさり 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース	ごはん 里芋コロッケ しらたき 三温糖	油	892	35.0
31木	牛乳	ツイストパン パンプキンシチュー サーモンのパブリカ焼き パブリカサラダ	鶏肉 さけ	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草 赤パブリカ 黄パブリカ	玉ねぎ キャベツ	ツイストパン	油 オリーブ油 伊阿ツドレッシング	857	37.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 844	平均 31.4
給食回数 21 回									基準 830	基準 13~20%
※太字は 本庄または上里産 の野菜です										

10月給食だより

秋といえば...食欲の秋!!

秋はおいしいものがたくさん出回る季節ですね。旬の食材は新鮮で、おいしく、栄養価も高いといったよい点があります。また、よく市場に出回るため値段も安価になりやすいです。給食でも今月は秋の味覚を取り入れています。ぜひご家庭でも旬の秋の味覚を食卓に取り入れてみてくださいね。



食欲の秋!
旬の食べ物を
たくさん食べよう!

栄養相談日

- 日時 10月23日(水) 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。

秋といえば...スポーツの秋!!

骨は体を支える、内臓を守る、カルシウムを貯めておくなど、重要な働きをしています。「背が伸びる」ことにも骨は深く関係しています。骨の健康を考えない生活を送っていると、弱い骨になり、骨折、骨粗しょう症にもつながってしまいます。丈夫な骨づくりは健康で楽しい生活の基本です。ぜひ今日から“骨太生活”を始めてみましょう!

骨を丈夫に保つには・・・

☆カルシウムをたっぷり!

カルシウムは骨をつくる材料になります。牛乳などの乳製品・大豆製品・小魚などに多く含まれています。

☆適度な運動を!

体を動かして骨に刺激を与えることで骨は太く、強く丈夫になります。

☆適度な日光浴!

皮下脂肪には、紫外線に当たると体内でビタミンDに変化するコレステロールがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくしてくれます。

