

10月 学校給食献立予定表

中コース

本庄東・本庄南・本庄西
上里・上里北中学校

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	材料 - [kcal]	蛋白質 [g]		
4月	牛乳	ごはん 春雨スープ 春巻き 豚キムチ	豆腐 春巻き 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ キムチ	ごはん 春雨 三温糖	油 ごま油 ごま	801	26.0		
5火	牛乳	きのこうどん さつまいもの天ぷら キャベツともやしのサラダ	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ しめじ まいたけ なめこ ねぎ キャベツ もやし	地粉うどん さつまいも 薄力粉 片栗粉	油 ごま ナムル ドレッシング	829	29.1		
6水	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 ハンバーグ和風ソース コーンサラダ ぶどうヨーグルト	あさり 生揚げ みそ ハンバーグ	牛乳 ぶどう ヨーグルト	人参 ほうれん草	えのき ねぎ 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ コーン	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま ドレッシング	913	33.3		
7木	牛乳	フラワーロール コーンスープ ヘルシーローストチキン きのこのペペロンチーノ	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン にんにく セロリ しめじ エリンギ マッシュルーム	フラワーロール じゃがいも スパゲッティ	オリーブ油	885	40.3		
8金	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 さんまのかば焼き 秩父こんにゃくサラダ	油揚げ みそ さんま	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが こんにゃく コーン キャベツ	ごはん さといも さつまいも 三温糖 片栗粉	ごま 油 香味塩 ドレッシング	934	30.2		
11月	牛乳	ごはん わかめスープ えびしゅうまい③ 生揚げのチリソース	えびしゅうまい 生揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく しめじ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	835	29.0		
12火	飲むヨーグルト	ごまみそラーメン ウインナー② 枝豆ひじきサラダ	豚肉 みそ ウインナー	飲むヨーグルト ひじき	人参 にら 枝豆	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ こんにゃく	中華麺 ホットケーキ ミックス	ごま油 ごま油 玉ねぎ ドレッシング	942	38.1		
13水	牛乳	ごはん 大根のみそ汁 厚焼き玉子 肉じゃが	あさり 豆腐 みそ 厚焼き玉子 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	809	30.9		
14木	牛乳	ソフトフランスパン 秋の味覚シチュー うさぎハンバーグ(ケチャップ) だんご入りフルーツポンチ	十三夜献立		鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ みかん パイン 白桃 黄桃	ソフト フランスパン さつまいも 春夏秋冬だんご	油	897	30.8
15金	牛乳	わかめごはん キムチ入り豚汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜サラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 キムチ ねぎ しょうが キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 片栗粉	油 ナムル ドレッシング	910	33.6		
18月	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き さといものそぼろ煮 カトリンご	豆腐 みそ さば 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	えのき 玉ねぎ グリーンピース りんご	ごはん さといも 三温糖	油	892	37.5		
19火	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② もやしのサラダ	豚肉 なると ちくわ	牛乳 あおのり	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし	地粉うどん 片栗粉 三温糖 薄力粉	油 香味塩 ドレッシング	826	32.4		

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	13歳以下 [kcal]	蛋白質 [g]
20 水	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉の照り焼き 上州きんぴら	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	ねぎ えのき しょうが ごぼう こんにゃく	ごはん 三温糖	油 ごま ごま油	779	30.9
21 木	牛乳	子どもパン イタリアンスープ メンチカツ (ソース) ブロッコリーサラダ	ベーコン メンチカツ	牛乳	人参 トマト ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	子供パン 三温糖	油 ヲガ [®] ソアイト [®] ドレッシング	816	27.0
22 金	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 子持ちししゃもフライ 大根と鶏肉の煮物	油揚げ 豆腐 みそ 子持ち ししゃもフライ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	えのき しょうが 大根	ごはん 三温糖 片栗粉	油	827	31.3
25 月	牛乳	ごはん けんちん汁 鯖のねぎみそ焼き 大豆の磯煮	豆腐 油揚げ さば みそ 大豆	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 ねぎ しょうが しらたき 干しいたけ こんにゃく	ごはん さといも 三温糖	油	846	34.0
26 火	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ③ キャベツとにんじんのサラダ ラ・フランスゼリー	豚肉 なた 餃子	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ	中華麵 ラ・フランス ゼリー	油 中華 ドレッシング	824	30.9
27 水	牛乳	もち麦ごはん 野菜たっぷりひき肉カレー チキンカツ わかめサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご こんにゃく キャベツ コーン	もち麦ごはん さつまいも 薄力粉 パン粉	油 和風 ドレッシング	962	33.7
28 木	牛乳	はちみつパン ABC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 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも マカロニ	油	800	31.4
29 金	牛乳	ごはん 小松菜とさといものみそ汁 鮭の塩麹焼き 切干大根の炒め煮	豆腐 みそ 鮭の塩麹漬け あさり 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	えのき 切干大根	ごはん さといも 三温糖	油	772	30.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください								平均摂取量	825	32.0
給食回数 20回								摂取基準	830	27g~ 41.5g
太字: 本庄または上里産の野菜です										

栄養相談日

- 日時 10月20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。

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。



きのこ類



りんご ぶどう



さつまいも

食欲の秋!
旬の食べ物を
たくさん食べよう!



さんま



さけ

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。

