

令和4年

10月 学校給食献立予定表

中
コース

本庄上里学校給食センター

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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	ごはん だまこもち汁 鮭のレモン風味焼き 肉じゃが	鶏肉 鮭 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 レモン 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 だまこもち じゃがいも	油	838	39.9
4火	牛乳	五目うどん チーズはんぺんフライ 小松菜サラダ	豚肉 なんと 油揚げ チーズ はんぺんフライ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	干しいたけ ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん	油 和風ドレッシング	841	35.1
5水	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	あさり 豆腐 みそ さば	牛乳 わかめ ぶどうヨーグルト	人参 ほうれん草	えのき ねぎ にんにく しょうが キャベツ	ごはん	ごま ごま油	779	34.9
6木	牛乳	黒パン ビーンズスープ チキンナゲット③ ペンネアラビアータ	大豆 ひよこ豆 ナゲット ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	黒パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油	816	32.5
7金	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	鶏肉	牛乳	人参	大根 しめじ キャベツ こんにゃく	ごはん 里芋 薄力粉 パン粉 三温糖	油 和風ドレッシング	797	33.9
11火	牛乳	ちゃんぽん麺 春巻き コーンサラダ	豚肉 なんと イカ あさり さつま揚げ 春巻き	牛乳	人参	もやし キャベツ コーン	中華麺	油 棒々鶏ドレッシング	881	35.0
12水	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	油揚げ みそ 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 ブロッコリー	大根 ごぼう こんにゃく にんにく ねぎ	ごはん	ごま ナムルドレッシング	788	34.3
13木	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	彩り団子 いかフリッター 豚肉	牛乳 あおのり	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	コッペパン スパゲッティ	油	854	37.6
14金	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	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しめじ えのき しょうが 大根	ごはん 里芋コロッケ 三温糖 片栗粉	油	842	31.1
17月	牛乳	もち麦ごはん ホークストロガノフ オムレツ 野菜のサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳	人参 トマト 水菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ	もち麦ごはん 三温糖	油 玉ねぎドレッシング	857	31.7

10月 給食たより

給食センターでは、
献立やおすめレシピなどの
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。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
18 火	牛乳	かきたまうどん 大学芋② 海藻サラダ	鶏肉 卵 なると	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 ほうれん草	干しいたけ 玉ねぎ コーン こんにゃく キャベツ	地粉うどん 片栗粉 三温糖 さつまいも	油 黒ごま 香味塩ドレッシング	891	31.0
19 水	牛乳	ごはん ほうれん草と厚揚げのみそ汁 鮭のソテー マネー ス 焼き 五目きんぴら カットりんご	厚揚げ みそ 鮭	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	ごぼう りんご たけのこ こんにゃく	ごはん 三温糖	ソテー マネー ス 油 ごま ごま油	763	30.5
20 木	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 マスカットゼリー	ベーコン えびかつ	牛乳	人参 トマト ほうれん草	セロリー 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	子供パン 三温糖 じゃがいも マカロニ マスカットゼリー	油 かんきつドレッシング	798	27.8
21 金	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 目玉焼き ガバオ風ライスの具	かまぼこ 豆腐 目玉焼き 鶏肉	牛乳	人参 バジル チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん 三温糖	油	746	27.8
24 月	牛乳	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき コーン ねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ナムルドレッシング	810	30.7
25 火	牛乳	しょうゆラーメン にらまんじゅう② ごぼうサラダ	豚肉 なると にらまんじゅう	牛乳	人参 にら	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	795	34.0
26 水	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	餃子 豚肉 子持ちししゃもフライ 生揚げ	牛乳	人参	もやし しょうが 干しいたけ ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	883	33.7
27 木	牛乳	ソトワツパソ(はちみつりんご風味) パンフキンシチュー 鶏肉のトマトソース クルトンサラダ	鶏肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ ブロッコリー バジル	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	ソトワツパソ 三温糖 クルトン はちみつりんご風味	油 オリーブ油 ソトワツドレッシング	854	34.2
28 金	牛乳	ごはん 豚汁 さんまのかば焼き ひじきサラダ	豚肉 油揚げ みそ さんま	牛乳 ひじき	人参 枝豆	ごぼう キャベツ こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ しょうが	ごはん 里芋 三温糖 片栗粉	油 玉ねぎドレッシング	891	34.9
31 月	牛乳	ごはん 鶏ごぼうスープ 五目厚焼き玉子 豚キムチ	鶏肉 豚肉 五目厚焼き玉子	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	ごぼう エリンギ しょうが 玉ねぎ にんにく キムチ キャベツ	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	766	34.2
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 ※太字は本庄または上里産です									826	33.2
									基準 830	27~ 41.5

10月給食たより

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。



心を込めていますか？

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。



食事作りに関する
人の思いや苦勞
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

八十八

「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