

令和7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人あたり<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| 1水   | 牛乳 | ごはん<br>オフロ汁<br>野菜コロッケ<br>キムたくごはんの具                                                     | 豆腐 みそ<br>豚肉                                 | 牛乳            | 人参                            | ねぎ なめこ<br>白菜キムチ<br>つぼ漬け                           | ごはん<br>野菜コロッケ                   | 油                                                                  | 788             | 28.2       |
| 2木   | 牛乳 | フラワーロール<br>フィッシュボールスープ<br>フライドチキン<br>パンネアラビアータ                                         | フィッシュボール<br>鶏肉<br>無塩せき <sup>ハ</sup> -ソ      | 牛乳            | 人参 小松菜<br>トマト<br>パセリ          | 玉ねぎ キャベツ<br>にんにく<br>しょうが                          | フラワーロール<br>片栗粉 マカロニ             | 油                                                                  | 754             | 30.3       |
| 3金   | 牛乳 | ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>豆腐 <sup>ハ</sup> パ <sup>ハ</sup> -グ おろし <sup>ハ</sup> -ス<br>小松菜ともやしのサラダ | 油揚げ みそ<br>豆腐 <sup>ハ</sup> パ <sup>ハ</sup> -グ | 牛乳<br>わかめ     | 人参<br>小松菜                     | 玉ねぎ しょうが<br>大根 もやし                                | ごはん 三温糖                         | 塩 <sup>ハ</sup> レッソグ <sup>ハ</sup>                                   | 712             | 23.6       |
| 6月   | 牛乳 | ごはん<br>お月見汁<br>さんまのかば焼き<br>さといものそぼろ煮                                                   | 鶏肉<br>さんま <sup>ハ</sup> 粉付き                  | 牛乳            | 人参<br>小松菜                     | しめじ しょうが<br>玉ねぎ<br>グリーンピース                        | ごはん 三温糖<br>白玉団子 里芋              | 油                                                                  | 887             | 29.8       |
| 7火   | 牛乳 | キムチみそラーメン<br>たまごドーナツ<br>ほうれん草ときゅうりのサラダ                                                 | 豚肉 みそ                                       | 牛乳            | 人参 にら<br>ほうれん草                | にんにく もやし<br>しょうが コーン<br>ねぎ 白菜キムチ<br>きゅうり<br>こんにゃく | 中華麺<br>たまごドーナツ                  | ごま油 油<br>中華 <sup>ハ</sup> レッソグ <sup>ハ</sup>                         | 792             | 29.0       |
| 8水   | 牛乳 | ごはん<br>小松菜と生揚げのみそ汁<br>鮭の <sup>ハ</sup> イグ <sup>ハ</sup> マヨネーズ焼き<br>鶏ごぼうごはんの具             | 生揚げ みそ<br>鮭 鶏肉<br>油揚げ                       | 牛乳            | 人参 小松菜                        | 干しいたけ<br>ごぼう                                      | ごはん 三温糖                         | <sup>ハ</sup> ソ <sup>ハ</sup> イグ <sup>ハ</sup> マヨネーズ<br>油             | 745             | 34.6       |
| 9木   | 牛乳 | コッペパン<br>肉団子スープ<br>いかナゲット③<br>焼きそば                                                     | 鶏つくね<br>いかナゲット<br>豚肉                        | 牛乳 青のり        | 人参<br>ほうれん草                   | 玉ねぎ キャベツ<br>もやし                                   | コッペパン<br>スパゲッティ                 | 油                                                                  | 777             | 40.0       |
| 10金  | 牛乳 | もち麦ごはん<br>ひき肉れんこんカレー<br>オムレツ<br>カラフルサラダ                                                | 豚肉 オムレツ                                     | 牛乳 チーズ        | 人参<br>ほうれん草<br>赤パプリカ<br>黄パプリカ | しょうが 玉ねぎ<br>にんにく りんご<br>れんこん<br>キャベツ              | もち麦ごはん<br>じゃがいも                 | 油<br><sup>ハ</sup> ソ <sup>ハ</sup> イグ <sup>ハ</sup> レッソグ <sup>ハ</sup> | 911             | 31.1       |
| 14火  | 牛乳 | かきたまうどん<br>大学芋②<br>枝豆ひじきサラダ                                                            | 鶏肉 なると<br>卵                                 | 牛乳 ひじき        | 人参 枝豆<br>ほうれん草                | 干しいたけ<br>ねぎ キャベツ<br>こんにゃく                         | 地粉うどん<br>片栗粉<br>さつまいも<br>三温糖    | 油 黒ごま<br>玉ねぎ <sup>ハ</sup> レッソグ <sup>ハ</sup>                        | 766             | 25.0       |
| 15水  | 牛乳 | ごはん<br>わかめスープ<br>春巻き<br>マーボー豆腐                                                         | 春巻き 豚肉<br>みそ 豆腐                             | 牛乳 わかめ        | 人参 にら                         | もやし しょうが<br>ねぎ にんにく<br>たけのこ<br>干しいたけ              | ごはん 三温糖<br>片栗粉                  | 油 ごま油                                                              | 775             | 22.1       |
| 16木  | 牛乳 | 山型食パン いちごジャム<br>ABCスープ<br>ほうれん草ときのこの <sup>ハ</sup> ラッ <sup>ハ</sup><br>チキンピーンズ           | 無塩せき <sup>ハ</sup> -ソ<br>鶏肉 大豆               | 牛乳            | 人参 トマト<br>パセリ                 | 玉ねぎ キャベツ                                          | 山型食パン<br>マカロニ<br>グラタン<br>いちごジャム | 油                                                                  | 721             | 23.3       |
| 17金  | 牛乳 | ごはん<br>もやしとにらのみそ汁<br>さばのピリ辛照り焼き<br>おひたし<br>マスカットゼリー                                    | 生揚げ みそ<br>さば                                | 牛乳            | 人参 にら<br>ほうれん草                | もやし にんにく<br>しょうが ねぎ<br>キャベツ                       | ごはん<br>マスカットゼリー                 | ごま ごま油                                                             | 732             | 29.4       |
| 20月  | 牛乳 | ごはん<br>ざぶ汁<br>チキン南蛮<br>青菜とじゃこの炒め物                                                      | さつま揚げ<br>鶏肉                                 | 牛乳<br>ちりめんじゃこ | 人参 小松菜                        | ごぼう 大根<br>干しいたけ<br>ねぎ コーン<br>キャベツ                 | ごはん 里芋<br>片栗粉 三温糖               | 油 ごま油                                                              | 771             | 28.7       |

令和7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人あたり<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|----------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------|
| 21<br>火                                      | 牛乳 | ちゃんぽん麺<br>揚げぎょうざ③<br>わかめサラダ                                   | 豚肉 ぎょうざ<br>さつま揚げ<br>なるといか<br>あさり | 牛乳 わかめ          | 人参                   | もやし コーン<br>キャベツ                                     | 中華麺                              | 油<br>ﾌｧﾙﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ                    | 797             | 33.4       |
| 22<br>水                                      | 牛乳 | ごはん<br>ほうれん草と豆腐のみそ汁<br>もつかの照り焼き<br>切干大根の炒め煮<br>コーヒー牛乳の素       | 豆腐 みそ<br>もつかの照り焼き<br>あさり 油揚げ     | 牛乳              | 人参<br>ほうれん草          | ねぎ えのき<br>切干大根                                      | ごはん 三温糖<br>ｼﾙﾒ-ｸｰﾋｰ              | 油                                    | 715             | 27.5       |
| 23<br>木                                      | 牛乳 | 子供パン<br>ミネストローネ<br>ハンバーグきのこソース<br>コールスローサラダ                   | 無塩せきﾊﾞｰﾝ<br>ハンバーグ                | 牛乳              | 人参 トマト               | セロリー 玉ねぎ<br>にんにく えのき<br>キャベツしめじ<br>しょうが コーン<br>エリンギ | 子供パン<br>じゃがいも<br>三温糖 片栗粉<br>マカロニ | 油<br>玉ねぎﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ                    | 783             | 28.4       |
| 24<br>金                                      | 牛乳 | ごはん<br>五目スープ<br>おからコロッケ(ソース)<br>中華風混ぜごはんの具                    | 豆腐 豚肉<br>油揚げ                     | 牛乳              | 人参<br>チンゲンサイ<br>いんげん | えのき たけのこ<br>ねぎ しょうが<br>干しいたけ                        | ごはん<br>おからコロッケ<br>三温糖            | 油 ごま油                                | 740             | 25.1       |
| 27<br>月                                      | 牛乳 | ごはん<br>野菜味噌<br>鶏肉のごま焼き<br>ブロッコリーサラダ                           | 油揚げ みそ<br>鶏肉                     | 牛乳              | 人参<br>ブロッコリー         | 大根 ごぼう<br>こんにゃく<br>にんにく                             | ごはん                              | ごま 黒ごま<br>玉ねぎﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ               | 743             | 29.4       |
| 28<br>火                                      | 牛乳 | きのこうどん<br>ちくわの磯辺揚げ②<br>小松菜サラダ<br>ヨーグルト                        | 豚肉 油揚げ<br>焼きちくわ                  | 牛乳 青のり<br>ヨーグルト | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜   | 干しいたけ<br>しめじ まいたけ<br>ねぎ キャベツ                        | 地粉うどん<br>薄力粉 片栗粉                 | 油<br>塩ﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ                      | 722             | 28.1       |
| 29<br>水                                      | 牛乳 | ごはん<br>豚汁<br>鮭フライ(ソース)<br>ひじきの煮物                              | 豚肉 油揚げ<br>鮭フライ<br>さつま揚げ<br>みそ    | 牛乳 ひじき          | 人参 枝豆                | ごぼう 大根<br>こんにゃく<br>干しいたけ<br>ねぎ しらたき                 | ごはん 里芋<br>三温糖                    | 油                                    | 804             | 30.6       |
| 30<br>木                                      | 牛乳 | ｼｵﾄﾌﾗﾝｽﾊﾞﾝ(大豆ﾓﾂｸﾘｰﾑ)<br>パンプキンポタージュ<br>鶏肉のトマトバジルソース<br>クルトンサラダ | 鶏肉                               | 牛乳 チーズ          | 人参 トマト<br>かぼちゃ       | 玉ねぎ にんにく<br>コーン キャベツ                                | ｼｵﾄﾌﾗﾝｽﾊﾞﾝ<br>三温糖 クルトン           | 油 オリーブ油<br>かんきつﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ<br>大豆ﾓﾂｸﾘｰﾑ | 817             | 30.8       |
| 31<br>金                                      | 牛乳 | ごはん<br>お芋のごまみそ汁<br>五目玉子焼き<br>ねぎ塩豚丼の具                          | 油揚げ みそ<br>五目玉子焼き<br>豚肉           | 牛乳              | 人参 なら<br>ほうれん草       | ねぎ にんにく<br>もやし 玉ねぎ<br>レモン                           | ごはん 里芋<br>さつまいも<br>片栗粉           | ごま ごま油 油                             | 784             | 30.2       |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 22回 ※太字は本庄または上里産です |    |                                                               |                                  |                 |                      |                                                     |                                  |                                      |                 |            |

10月食育だより

お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年から、米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さや良さを改めて見直してみよう。

主食としてのご飯のよさ

●どんな料理にも合う!



和洋中どんな料理にも合い、調理方法も豊富。

●腹持ちがよい!



粉ではなく粒を食べるため、しっかりかんだり、消化が緩やかに進む。

●塩分はゼロ!



パンや麺と違い、食塩を使っていない。

給食では週に3回、主食はご飯です。児玉郡市産の「彩のきずな」という品種です。もち麦ごはんのもち麦も本庄市・上里町産を使用しています。

栄養相談日 日時 10月15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

