

8・9月 学校給食献立予定表 中コース

日・曜日	飲料	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーになる(黄)		エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8/31月	牛乳	ごはん 夏野菜のみそ汁 野菜コロッケ 豚キムチ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 オクラ にら	なす しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ	ごはん 野菜コロッケ 三温糖	油 ごま油 ごま	776	27.3
9/1火	牛乳	うま辛肉うどん がんす コーンサラダ	豚肉 なると 油揚げ がんす	牛乳	人参	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	地粉うどん	油 玉ねぎドレッシング	819	26.9
2水	牛乳	ごはん フオー チキンナゲット③ ガパオライスの具	鶏肉 チキンナゲット	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	ごはん フオー 三温糖	油	868	35.1
3木	牛乳	コッパパン ABCスープ 焼きウインナー スラッピージョー	無塩せきベーコン 無塩せきウインナー 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	コッパパン じゃがいも マカロニ 三温糖 薄力粉	油	663	30.1
4金	ジュア	ごはん つみっこ 鶏のたれかつ キャベツときゅうりのサラダ	豚肉 鶏肉	ジュア (ストロベリー)	人参 小松菜	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん すいとん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 塩ドレッシング	807	33.2
7月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 春巻き ブルコギ	かまぼこ 豆腐 春巻き 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	玉ねぎ コーン にんにく もやし キャベツ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	879	26.3
8火	牛乳	しょうゆラーメン ポークしゅうまい③ ごぼうサラダ	豚肉 なると ポークしゅうまい	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし ねぎ ごぼう きゅうり	中華麺	油 ごまドレッシング	773	31.4
9水	牛乳	ごはん 春雨スープ 五目玉子焼き 麻婆なす ミルメーク	かまぼこ 豆腐 五目玉子焼き 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ なす	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉 ミルメーク	油 ごま油	768	28.4
10木	牛乳	食パン 枝豆スープ ハムカツ(ソース) キャベツとにんじんのサラダ	無塩せきハム	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	食パン 薄力粉 パン粉	油 イタリアンドレッシング	878	31.2
11金	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 揚げ鶏の上里梨ソース きゅうりサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ なす 梨 こんにゃく きゅうり	ごはん 片栗粉 三温糖	油 塩ドレッシング	816	29.4
14月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 サーモンフライ(ソース) 生揚げの五目煮	みそ サーモンフライ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	えのき たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	ごはん さといも 三温糖 片栗粉	油	819	31.7
15火	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② 枝豆サラダ	豚肉 なると 焼ちくわ	牛乳 あおのり	人参 ほうれん草 枝豆	玉ねぎ ねぎ キャベツ	地粉うどん 片栗粉 三温糖 薄力粉	油 玉ねぎドレッシング	855	31.2
16水	牛乳	ごはん お月見汁 豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの彩り炒め お月見ゼリー	鶏肉 豆腐ハンバーグ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 枝豆	しめじ しょうが 玉ねぎ 大根 しらたき	ごはん 白玉団子 三温糖 お月見ゼリー	油	851	27.1

十五夜献立

令和8年

8・9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

日・曜日	飲料	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーになる(黄)		1食あたり [kcal]	蛋白質 [g]
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 木	牛乳	はちみつパン グラムチャウダー ミートボール③ 花野菜サラダ	鶏肉 あさり ミートボール	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	はちみつパン	油 イタリアントレッシング	683	27.3
18 金	牛乳	ごはん 中華スープ メンチカツ(ソース) 焼きビーフン	無塩せきベーコン メンチカツ 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	コーン にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん ビーフン	油 ごま油	793	26.8
28 月	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チーズオムレツ グリーンサラダ	豚肉 チーズオムレツ	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング	864	36.0
29 火	牛乳	なすのつけ汁うどん 野菜かき揚げ 小松菜とキャベツのサラダ ヨーグルト	豚肉 油揚げ 野菜かき揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	なす まいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん	油 ごま ナムルドレッシング	847	28.4
30 水	牛乳	ごはん 五目スープ かぼちゃコロッケ キムたくごはんの具	豆腐 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ ねぎ 白菜キムチ つば漬	ごはん かぼちゃコロッケ	油	823	28.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数：18回 ※太字は本庄または上里産です										
◎栄養相談日 9月24日(木) 13:30~16:00(要予約) 場所：給食センター TEL：0495-24-2621										

今月のおすすめ献立

キムたくごはんの具

ごはんに混ぜて食べてね!



材料名	分量 (g)	作り方
	中学校1人分	
ごま油	0.5	①ごま油を熱して、千切りにした豚肉を炒める。
豚もも	41	②豚肉に火が通ったら、はくさいキムチとつば漬、
はくさいキムチ	19	小口切りにしたねぎを入れる。
つば漬	19	(つば漬、キムチの汁はきる)
こいくちしょうゆ	0.9	③軽く炒めて、水分を飛ばす。
ねぎ	13	④仕上げにしょうゆを加える。

献立について

キムたくごはんの具は、キムチとたくあんを使った混ぜご飯の具です。
長野県の学校給食から生まれました。
キムチのうま味と、たくあんの食感が楽しめる人気の献立です！

ワンポイント！

キムチは発酵食品です。発酵することでうま味が増し、料理にコクを加えてくれます。辛さが苦手な人でも食べやすいように、給食では味付けを工夫しています。



カタボケ

多言語に対応した給食だよりをデジタルブックで配信！
スマートフォンやタブレットで、いつでもご覧いただけます♪



まだまだ暑い日が続きます。
水分をしっかりとって、体調に気をつけて、
2学期も元気に過ごしましょう！

