

令和8年



本庄上里学校給食センター

10月 学校給食献立予定表 中コース

本庄東中・本庄西中・本庄南中
上里中・上里北中

日・曜日	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		
1 木	牛乳	フラワーロール 彩り団子のスープ 鶏肉のマスタード焼き マカロニのトマト煮	野菜ミックスロール 鶏肉 無塩せきベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	フラワーロール マカロニ	ごま油 オリーブ油	703	33.0
2 金	牛乳	わかめごはん 豚汁 あじの竜田揚げ こんにゃくサラダ	豚肉 油揚げ みそ あじ竜田	牛乳 わかめ 人参	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん 里芋	油 塩トッピング	770	21.8	
5 月	牛乳	ごはん あさりのみそ汁 子持ちししゃもフライ ソイ丼の具	あさり 豆腐 みそ 子持ちししゃもフライ 無塩せきベーコン 豚肉 大豆	牛乳 わかめ 人参 にら	えのき ねぎ	ごはん 三温糖	油	772	30.5	
6 火	牛乳	台湾献立 タンツォーメン 黒糖蒸しパン きゅうりサラダ	豚肉	牛乳	人参 にら ブロッコリー	しょうが にんにく ねぎ こんにゃく もやし きゅうり	中華麺 ホットケーキミックス 粉黒糖	油 中華トッピング	727	27.1
7 水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 枝豆コロッケ 鶏ごぼうごはんの具	生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しめじ 干しいたけ ごぼう	ごはん 枝豆コロッケ 三温糖	油	819	27.5
8 木	牛乳	コッペパン ジュリエヌスープ チキンナゲット③ 焼きそば ぶどうゼリー	チキンナゲット 豚肉	牛乳 青のり 人参	玉ねぎ キャベツ もやし	コッペパン スパゲッティ ぶどうゼリー	油	710	27.0	
9 金	ジョア	エコの日 もち麦ごはん れんこんカレー スペイン風バイクドエッグ ABCサラダ	豚肉 スペイン風バイクドエッグ	ジョア (マスカット) 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん りんご コーン キャベツ	もち麦ごはん じゃがいも マカロニ	油 イタリアントッピング	800	21.6	
13 火	牛乳	鶏南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ② 枝豆ひじきサラダ カレーパリッシュ	鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	牛乳 青のり ひじき カレーパリッシュ 人参 小松菜 枝豆	玉ねぎ ねぎ こんにゃく キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油 玉ねぎトッピング	800	32.2	
14 水	牛乳	ごはん 春雨と肉団子のスープ チヂミ ビビンバの具	鶏つくね 豚肉	牛乳 人参 ほうれん草	しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし	ごはん 春雨 チヂミ 三温糖	ごま油 油 ごま	792	33.5	
15 木	牛乳	ソフトフランスパン (大豆チョコクリーム) キャロットポタージュ たらクリスピー 花野菜サラダ	鶏肉 たらクリスピー	牛乳 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	ソフトフランスパン	油 イタリアントッピング 大豆チョコクリーム	752	31.8	
16 金	牛乳	ごはん 五目スープ 揚げぎょうざ③ ホイコーロー ミルメークコーヒー	豆腐 ぎょうざ 豚肉 生揚げ	牛乳 人参 チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん 三温糖 ミルメークコーヒー	油	832	27.8	

令和8年



本庄上里学校給食センター

10月 学校給食献立予定表 中コース

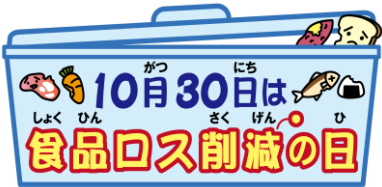
本庄東中・本庄西中・本庄南中
上里中・上里北中

日・曜日	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		
19月	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 鮭のペロリ焼き ひじきの彩り炒め	油揚げ みそ 鮭 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 枝豆	しょうが しらたき	ごはん 里芋 さつまいも 三温糖	ごま 油	739	29.1
20火	牛乳	ちゃんぽん麺 焼き栗コロッケ 青菜炒め	豚肉 さつま揚げ なると いか あさり	牛乳	人参 ほうれん草	もやし キャベツ コーン	中華麺 焼き栗コロッケ 春雨 三温糖	油 ごま油	808	32.8
21水	牛乳	ごはん けんちん汁 鶏のみそかつ おひたし	豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ もやし	ごはん 里芋 薄力粉 パン粉 三温糖	油	802	32.4
22木	牛乳	子供パン ミネストローネ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ ヨーグルト	無塩せきベーコン ハンバーグ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが コーン	子供パン じゃがいも 三温糖 マカロニ 片栗粉	フルクトレッシング	732	29.4
23金	牛乳	ごはん マラータン 春巻き 中華風混ぜごはんの具	豚肉 野菜ミックスボール 春巻き 油揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ いんげん	しょうが にんにく もやし しめじ たけのこ 干しいたけ	ごはん 春雨 三温糖	ごま油 油	907	29.5
26月	牛乳	ごはん 大根のみそ汁 厚焼き玉子 肉じゃが	あさり 油揚げ みそ 豚肉 厚焼き玉子 さつま揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	大根 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	743	28.3
27火	牛乳	きのこうどん 大学芋② 小松菜サラダ	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ しめじ まいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん さつまいも 三温糖 片栗粉	油 黒ごま 塩ドレッシング	749	22.4
28水	牛乳	ごはん つみっこ さばの塩焼き 五目煮豆	豚肉 塩さば 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん すいとん 三温糖	油	846	37.7
29木	牛乳	はちみつパン パンプキンポタージュ トマトミートボール③ マカロニサラダ	鶏肉 トマトミートボール	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ コーン キャベツ	はちみつパン マカロニ	油 イタリアンドレッシング	694	24.4
30金	牛乳	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン 切干大根のナムル	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	えのき コーン ねぎ にんにく しょうが キャベツ 切干大根	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ナムルドレッシング	798	29.2

材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 21回 太字: 本庄または上里産

◎栄養相談日 10月21日(水)13:30~16:00(要予約)

場所:給食センター TEL:0495-24-2621



カタボケ

多言語に対応した献立表をデジタルブックで配信中!

