令和７年

本庄上里学校給食センター

８･９月　学校給食献立予定表　Aコース

東小 ・中央小・南小
藤田小 ・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	ｴﾈﾙｷﾞｰ[kcal]	蛋白質[g]
8/29金	牛乳	ごはん 野菜スープ チキンナゲット② ガパオライスの具	牛乳 鶏肉 チキンナゲット	**ごはん** 油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	594	24.0
9/1月	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 なると 焼ちくわ 青のり	地粉うどん 片栗粉 油 三温糖 薄力粉 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ 枝豆 キャベツ	608	22.6
2火	牛乳	コッペパン ABCスープ 焼きウインナー スラッピージョー ヨーグルト	牛乳 豚肉 無塩せきｳｲﾝﾅｰ 元気ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ	556	25.7
3水	ジョア	ごはん けんちん汁 鶏のたれかつ こんにゃくサラダ	ジョア(マスカット) 豆腐 油揚げ 鶏肉	**ごはん** 油 里芋 薄力粉 パン粉 三温糖 塩ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	人参 ごぼう 大根 干ししいたけ キャベツ こんにゃく ねぎ	529	20.9
4木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ えびしゅうまい② プルコギ	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉 えびしゅうまい	**ごはん** 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく もやし キャベツ にら	582	21.2
5金	牛乳	ごまみそラーメン ミニきなこ揚げパン カラフルサラダ	牛乳 豚肉 みそ きなこ	中華麺 油 ごま 豆腐ブレッド グラニュー糖 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	604	23.3
8月	牛乳	ごはん 春雨スープ フヨウハイ 麻婆なす	牛乳 かまぼこ 豆腐 フヨウハイ 豚肉 みそ 生揚げ	**ごはん** 春雨 三温糖 片栗粉 油 ごま油	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干ししいたけ なす にら	595	23.0
9火	牛乳	食パン 枝豆スープ ハンバーグトマトソース キャベツと人参のサラダ	牛乳 ハンバーグ	食パン 油 三温糖 ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく トマト パセリ キャベツ コーン	692	27.7
10水	牛乳	わかめごはん 本庄なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ きゅうりサラダ	わかめ 牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	**ごはん** 片栗粉 油　薄力粉 塩ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	人参 大根 玉ねぎ **なす** 小松菜 しょうが こんにゃく きゅうり ブロッコリー	639	25.9
11木	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 さばのカレー風味焼き 生揚げの五目煮	牛乳 みそ さば 豚肉 生揚げ	**ごはん** 里芋 油 三温糖 片栗粉	人参 えのき **小松菜** しょうが たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ	621	26.8
12金	牛乳	うま辛肉うどん がんす コーンサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ がんす	地粉うどん 油 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	608	20.2

８･９月食育だより

なすのおいしい季節です。
いろいろな料理で味わいましょう。

地産地消に取り組んでいます！

地場産のおいしいなすをたくさん使います！

・なすのみそ汁　　・麻婆なす
・夏野菜カレー　　・なすのつけ汁うどん

～なすのおはなし～

日本味めぐり給食

せんべい汁（青森県）

伝統食品「南部せんべい」をみそ汁や鍋に入れた郷土料理。せんべいは、米がとれない時の貴重な保存食だった。

出典：出典:農林水産省ウェブサイト(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/senbei_jiru_aomori.html)

令和７年

本庄上里学校給食センター

８･９月　学校給食献立予定表　Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	ｴﾈﾙｷﾞｰ[kcal]	蛋白質[g]
16 火	牛乳	子供パン イタリアンスープ 白身魚フライ(ソース) 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 白身魚フライ	子供パン 油 三温糖 ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー	525	22.8
17 水	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ ひじき さつま揚げ	**ごはん** じゃがいも 三温糖 油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 大根 しらたき 枝豆	623	21.2
18 木	牛乳	もち麦ごはん　エコの日 夏野菜カレー オムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	**もち麦ごはん** 油 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが にんにく **なす** 玉ねぎ トマト りんご 人参 かぼちゃ キャベツ ほうれん草 きゅうり	733	27.2
19 金	牛乳	しょうゆラーメン 揚げたこ焼き ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なると	中華麺 油 タコdeたこ焼き ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら ごぼう きゅうり	565	22.1
22 月	牛乳	ごはん わかめスープ ポークしゅうまい② ビビンバの具	牛乳 わかめ ポークしゅうまい 豚肉	**ごはん** 油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	605	23.5
24 水	牛乳	ごはん 中華スープ カレーメンチカツ 焼きビーフン	牛乳 豚肉 無塩せきベーコン カレーメンチカツ	**ごはん** 油 ビーフン ごま油	人参 コーン キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ にら 干ししいたけ	615	21.3
25 木	牛乳	ごはん せんべい汁【青森県】 さばの香味焼き おひたし	牛乳 鶏肉 さば	**ごはん** かわらせんべい 三温糖 ごま	ごぼう 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ にんにく ほうれん草 キャベツ	602	25.3
26 金	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん 野菜かき揚げ 三色サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 ごま 野菜かき揚げ ﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾐﾙﾒｰｸｺｰﾋｰ	**なす** 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ	640	20.2
29 月	牛乳	ごはん 五目スープ 野菜コロッケ キムたくごはんの具	牛乳 豆腐 豚肉	**ごはん** 野菜コロッケ 油	人参 干ししいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ 白菜キムチ つぼ漬	626	22.5
30 火	牛乳	フラワーロール フィッシュボールスープ チキンチーズ焼き ペンネアラビアータ	牛乳 フィッシュボール 鶏肉 チーズ 無塩せきベーコン	フラワーロール オリーブ油 パン粉 マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ	538	27.4

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：本庄または上里産です**

2学期の給食開始に向けて、準備万端!

2学期は給食の回数が1年で一番多い学期です。給食センターでは、夏休み中に2学期の給食を始めるための準備を行いました

←すみずみまで念入りに清掃作業を行いました。

←6,700人分の食器やトレーを丁寧にみがきました。大切に使いましょう。

他にも、施設の消毒や調理機器のメンテナンスなどは、専門の業者が実施しています。2学期も安全でおいしい給食を作っていきます。

栄養相談日

日時　9月25日（木）
午後１：30～４：00まで
場所　本庄上里学校給食センター
☎ 0495（24）2621