

10月(前半)学校給食献立予定表

B
コース

藤田小・本庄南小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小上里東小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごま味噌ラーメン ウィンナードッグ 枝豆サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ ウィンナー ひじき	中華麺 ごま油 ごま ホットケーキミックス 油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン 玉ねぎ なら 枝豆 キャベツ	732	29.5
3火	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭のペロリ焼き じゃが芋の磯煮	牛乳 油揚げ みそ さけ 豚肉 ひじき	ごはん 三温糖 油 じゃがいも こんにゃく	人参 ねぎ えのき ほうれん草 しょうが 玉ねぎ いんげん	648	30.1
4水	牛乳	ソフトフランスパン (マーシャルビーンズ) クラムチャウダー チーズオムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン あさり チーズオムレツ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも イタリアドレッシング マーシャルビーンズ	玉ねぎ 人参 パセリ コーン ブロッコリー キャベツ	648	26.9
5木	飲むヨーグルト	ごはん お月見汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮	飲むヨーグルト 鶏肉 さんま 鶏ひき肉	ごはん 白玉団子 油 三温糖 さといも	人参 しめじ ねぎ こまつな しょうが 玉ねぎ いんげん	733	23.5
6金	牛乳	ごはん じゃが芋と生揚げのみそ汁 ソイ丼の具 水菜のサラダ	生揚げ わかめ みそ ベーコン 豚ひき肉 大豆	ごはん じゃがいも 三温糖 棒棒鶏ドレッシング	玉ねぎ 人参 ねぎ なら 水菜 コーン キャベツ 大根	670	25.6
10火	牛乳	春雨スープ わかさぎフリッター② 中華丼の具	牛乳 豆腐 わかさぎフリッター 豚肉 うずら卵 いか えび	ごはん はるさめ 油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ	641	24.2
11水	牛乳	はちみつパン 玉ねぎ黄金スープ 鶏肉のマスタード焼き パプリカサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉	はちみつパン ごま油 ブルーベリーゼリー イタリアドレッシング	玉ねぎ ねぎ コーン パセリ キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	677	26.5
12木	牛乳	ごはん 里芋のごま味噌汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 生揚げ わかめ みそ ほっけ あさり 油揚げ	ごはん さといも ごま 油 三温糖	人参 ねぎ 切干大根 枝豆	630	27.6
13金	牛乳	ごはん かきたま汁 メンチカツ(パックソース) ひじきサラダ	牛乳 豆腐 鶏卵 メンチカツ ひじき	ごはん 片栗粉 油 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ えのき みつば キャベツ きゅうり	656	24.4
16月	牛乳	しょうゆラーメン アップルパンケーキ 中華野菜炒め	牛乳 豚肉 ベーコン	中華麺 油 ホットケーキミックス	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ なら りんご 玉ねぎ コーン キャベツ ピーマン きくらげ	623	23.2
17火	牛乳	麦ごはん 小江戸カレー つくね①② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 つくね	麦ごはん 油 さつまいも フレンチドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご ほうれん草 キャベツ ブロッコリー きゅうり	700	23.3
18水	牛乳	パイパン 野菜コンソメスープ 鮭チーズフライ コーンポテト	牛乳 ベーコン 鮭チーズフライ	パイパン 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コーン パセリ	625	22.4
19木	牛乳	ごはん 和風野菜汁 鶏肉の唐揚げ こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん じゃがいも 片栗粉 油 こんにゃく コーヒー牛乳の素 和風ドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 しょうが ブロッコリー コーン	735	26.3

十五夜献立

目の愛護デーちなんで

七本木小
希望献立

10月(後半)学校給食献立予定表 ^Bコース

藤田小・本庄南小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小上里東小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
20金	牛乳	ごはん 沢煮椀 鯖のねぎみそ焼き すき昆布の炒め煮 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ さば みそ さつま揚げ すき昆布	ごはん 三温糖 油 アセロラゼリー	ごぼう 人参 大根 たけのこ みつば しょうが ねぎ 干しいたけ	691	27.4	
23月	牛乳	タンメン 揚げパオズ①② フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 わかめ 五目包子	中華麺 ごま油 油 杏仁豆腐	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ たら 白桃 黄桃 みかん パイン	669	23.5	
24火	牛乳	わかめごはん 豚汁 ほうれん草玉子巻き 青菜とじゃこの炒め物	わかめ 牛乳 豚肉 油揚げ みそ ほうれん草玉子巻き ちりめんじゃこ	ごはん 油 さといも こんにゃく ごま油	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 コーン キャベツ	601	23.8	
25水	牛乳	子どもパン ポトフ 白身魚ポーションフライ (ソイegg 列列ソース) 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 森林ポーションフライ	子供パン じゃがいも 油 玉ねぎドレッシング ソイegg 列列ソース	人参 玉ねぎ キャベツ 切干大根	652	26.5	
26木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ ハンバーグ和風ソース ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 豚肉 豆腐 ハンバーグ ベーコン	ごはん 油 三温糖 オリーブ油	人参 玉ねぎ チンゲンサイ 大根 しょうが コーン ほうれん草 キャベツ	649	24.5	
27金	牛乳	ごはん なめことベーコンのスープ えびしゅうまい② 四川風麻婆豆腐 りんご	牛乳 ベーコン エビシューマイ 豚肉 豆腐	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン なめこ 小松菜 玉ねぎ たら にんにく しょうが ねぎ りんご	665	21.8	
30月	牛乳	肉うどん かき揚げ 水菜ともやしのお浸し	牛乳 豚肉 なると ひじき 大豆	地粉うどん 油 さつま芋 薄力粉	しょうが 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし 水菜 玉ねぎ	665	24.5	
31火	牛乳	茶飯 小松菜のみそ汁 里芋コロッケ 五目ごはんの具	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ 大豆	茶めし さといもコロッケ 油 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜 干しいたけ グリーンピース	679	24.8	
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						平均摂取量	661	25.3
太字は 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0

給食だより 10月秋に^{あき}おいしい^た食べ物^{もの}な^あに?

年々さんまとれる量が減少傾向です。今年は昨年並みようですが、魚体が小さくなっているようです。今後、さんまも高級魚になってしまうのでしょうか？！

おいしいさんまの見分け方



① 口先が黄色い！



② 太っている！



③ 目がきれい！

たんぱく質はもちろん、
体にいい脂質
《EPA,DHA》が豊富。カ
ルシウム、ビタミンも含
まれています。

食欲の秋、実りの秋です。
他にもおいしいものがたくさんあり
ますね。秋の味覚を楽しみましょう！



栄養相談日

1 日時 10月 25日(水)
午後1:30~4:00まで

2 場所
本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621

食物アレルギー等でご相談の
ある方はお気軽にお越し下さい

