

8月・9月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
・長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I材料 [*] になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I材料 [*] [kcal]	蛋白質 [g]
8月29日 火	牛乳	ごはん けんちん汁 野菜コロッケ キムたくごはんの具	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉	ごはん 油 さといも 野菜コロッケ ごま油	人参 ごぼう 大根 干しいたけ つぼ漬け こんにゃく 白菜キムチ ねぎ	669	24.6
30日 水	牛乳	食パン コーンスープ ハンバーグデミソース グリーンサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ハンバーグ	食パン 油 三温糖 例アツト [*] レッヅク [*]	玉ねぎ コーン パセリ セロリー キャベツ ブロッコリー きゅうり	670	25.8
31日 木	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 鶏肉の甘酢ソース 海藻サラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 海藻ミックス わかめ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 玉ねぎ [*] レッヅク [*]	人参 もやしにら しょうがこんにゃく コーン キャベツ	666	27.2
9月1日 金	牛乳	ごはん 切干大根のスープ えびしゅうまい ^② 四川風麻婆豆腐	牛乳 かまぼこ えびしゅうまい 豚肉 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ にら ねぎ	628	24.0
4日 月	牛乳	うま辛肉うどん 野菜かき揚げ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ひじき	地粉うどん 油 野菜かき揚げ 玉ねぎ [*] レッヅク [*]	しょうが 人参 玉ねぎ しめじにら 枝豆 キャベツ	693	26.4
5日 火	牛乳	ごはん 小松菜とさといものみそ汁 かつおフライ(ソース) こんにゃくサラダ	牛乳 油揚げ みそ かつおフライ	ごはん 油 さといも 中華 [*] レッヅク [*]	人参 えのき 小松菜 こんにゃく コーン キャベツ	644	25.5
6日 水	牛乳	バターロール ABCスープ チーズオムレツ ポークビーンズ	牛乳 チーズオムレツ 豚肉 大豆	バターロール マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ	609	31.1
7日 木	牛乳	ごはん 中華スープ さばの塩焼き 生揚げの中華煮 コーヒー牛乳の素	牛乳 ベーコン さば 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ミルク [*] ヒー	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが 干しいたけ キャベツ	683	30.9
8日 金	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 上里梨	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 わかめ	ごはん 片栗粉 油 香味塩 [*] レッヅク [*]	人参 玉ねぎ なす 小松菜 しょうがこんにゃく ブロッコリー きゅうり 梨	671	25.4
11日 月	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き カラフルサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま油 ナムト [*] レッヅク [*]	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	671	24.2
12日 火	牛乳	ごはん 春雨スープ チヂミ ピビンバの具	牛乳 かまぼこ 豚肉	ごはん 春雨 チヂミ 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 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 チンゲンサイ	589	22.2
13日 水	牛乳	コッペパン ラビオリトマトスープ 白身魚フライ(ソース) グリーンサラダ	牛乳 白身魚フライ	コッペパン ラビオリ 油 ルツク [*] レッヅク [*]	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン トマト きゅうり ほうれん草 アスパラガス	550	23.2
14日 木	牛乳	もち麦ごはん 夏野菜カレー 白ごまつくね ^② 冷凍みかん	牛乳 豚肉 白ごまつくね	もち麦ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト りんご かぼちゃ 冷凍みかん	758	25.2
15日 金	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ さけ 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ねぎ えのき ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	596	26.5
19日 火	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鶏のたれかつ 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン キャベツ	651	28.4

8月・9月 学校給食献立予定表 Bコース

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I類* になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I類* [kcal]	蛋白質 [g]	
20水	牛乳	コッパン 野菜スープ 焼きフランク チリミートソース マスカットゼリー	牛乳 フランクフルト 豚肉	コッパン 油 三温糖 マスカットゼリー	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ	635	25.0	
21木	牛乳	ごはん 豚汁 さばの香味焼き まめまめサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば 大豆 レッドキドニー	ごはん 油 さといも 三温糖 ごま 香味塩ドレッシング	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ 玉ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ	646	29.5	
22金	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ たこメンチ チャプチェ	牛乳 鶏肉 卵 たこメンチ 豚肉	ごはん 油 トッポギ 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ もやし 白菜キムチ ほうれん草 たけのこ きくらげ	661	25.6	
25月	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ② もやしのナムル	牛乳 豚肉 なんと ぎょうざ	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ なら ほうれん草 きゅうり	618	25.3	
26火	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具	牛乳 豆腐 わかめ みそ ベーコン 五目厚焼き玉子 豚肉 大豆	ごはん 三温糖	人参 キャベツ ほうれん草 なら	620	25.6	
27水	牛乳	ツイストパン マンハッタンラムチャウダー タンドリーチキン 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	ツイストパン じゃがいも 油 ハエッグ マネズ イリアントドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー カリフラワー	584	28.9	
28木	牛乳	ごはん もずくスープ あじフリッター② 生揚げのチリソース	牛乳 もずく あじフリッター 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 たけのこ コーン えのき 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	654	24.7	
29金	牛乳	ごはん お月見汁 うさぎハンバーグ(ケチャップ) さといものそぼろ煮	牛乳 わかめ うさぎハンバーグ 鶏肉	ごはん 白玉団子 油 さといも 三温糖	人参 えのき まいたけ 玉ねぎ グリンピース	644	22.7	
太字： 本庄または上里産です。						平均摂取量	644	26.0
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 23回						摂取基準	650	21g~ 32.5g

8・9月 給食だより

埼玉県有数の梨 「上里梨」を味わおう!

今年も梨の時期がやってきました。Aコース:9/7、Bコース:9/8、中コース:9/11に上里梨を提供します。

生産者の方にインタビュー!

相川梨園さんにお話を伺いました。



おいしく食べてもらえるとうれしいです!!

梨を育てていて、大変な作業はどんなことですか?

「受粉です。梨の花は、4月初旬に咲き始めます。その花ひとつひとつに手作業で花粉をつけていきます。受粉の作業を確実に行わないと、実がなりません。とても大変ですが、大切な作業です。」

1番忙しい時期は、いつですか?

「8月から10月の収穫時期です。皮の色をひとつひとつ確認しながら、食べごろの梨を採ります。1日で1000kgの梨を収穫することもあります。収穫した梨は、同じ大きさに揃えて箱に入れ出荷します。」

上里梨は、14種類以上。一部をご紹介します!

幸水	上里梨の代表。甘味が強くジューシー。シャキシャキ。 収穫時期 8月中旬	豊水	甘味と酸味が強く、濃厚な味わい。果汁が多い。 収穫時期 8月末~9月上旬	彩玉	埼玉オリジナル品種。果汁たっぷり濃厚な甘味。 収穫時期 8月末~9月上旬
----	--	----	---	----	---

栄養相談日

日時 9月26日(火)
13:30~16:00
場所 本庄上里学校給食センター

