

8・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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [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 玉ねぎドレッシング	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	ごはん 野菜丼 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 子持ちししゃも万イ さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	人参 大根 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ いんげん	615	22.5
3水	牛乳	コッペパン ABCスープ 焼きウインナー スラッピージュ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 無塩せきりんご	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ 三温糖 シメツコーヒ	玉ねぎ 人参 キャベツ	556	25.7
4木	ジュア	ごはん けんちん汁 鶏のたれかつ こんにゃくサラダ	ジュア(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 塩ドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ キャベツ こんにゃく ねぎ	529	20.9
5金	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 ブルコギ	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
8月	牛乳	ごまみそラーメン ミニきなこと揚げパン カラフルサラダ	牛乳 豚肉 みそ きなこと	中華麺 油 ごま 豆腐ブレッド グラニュー糖 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 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
9火	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 干しいたけ なす にら	595	23.0
10水	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 タリアツドレッシング	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
11木	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 塩ドレッシング	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
12金	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 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	621	26.8

8・9月食育だより

～なすのおはなし～

なすの美味しい季節です。

いろいろな料理で味わいましょう。



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



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/syokubu
nka/k_ryouri/search_menu/menu/senbei_jir
u_aomori.html)

8・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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
16 火	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
17 水	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 レッヅガ	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
18 木	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
19 金	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 レッヅガ	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
22 月	牛乳	しょうゆラーメン 揚げたて焼き ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると 元気ヨーグルト	中華麺 油 タコだて焼き ごま レッヅガ	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
24 水	牛乳	バターロール 玉ねぎスープ 野菜グラタン マカロニサラダ	牛乳 無塩せきベーコン	バターロール 野菜グラタン マカロニ イタリアン レッヅガ	玉ねぎ コーン パセリ 人参 キャベツ	578	16.4
25 木	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 干しいたけ	615	21.3
26 金	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
29 月	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん 野菜かき揚げ 三色サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 ごま 野菜かき揚げ ナムル レッヅガ	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
30 火	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
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