

10月(前半)

学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ③ 家常豆腐	ギョーザ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	ごはん 三温 糖 片栗粉	油 ごま油	863	29.4
3火	牛乳	ごま味噌ラーメン ウィンナー② 枝豆サラダ	豚ひき肉 みそ ウィンナー	牛乳 ひじき	人参 なら 枝豆	しょうが にんにく もやし コーン 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	中華麺 ホトケキッズ	ごま油 ごま油 玉ねぎドレッシング	934	37.8
4水	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 グレープフルーツ	油揚げ みそ さけ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	ねぎ えのき しょうが 玉ねぎ いんげん グレープフルーツ	ごはん 三温糖 こんにゃく じゃがいも	油	836	38.9
5木	牛乳	ソフトフランスパン (マニャルビソース) クラムチャウダー チーズオムレツ ブロッコリーサラダ	ベーコン あさり チーズオムレツ	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	ソフトフランスパン じゃがいも	油 イタリアンドレッシング マニャルビソース	872	37.0
6金	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	鶏肉 さんま 鶏ひき肉	飲むヨーグルト	人参 小松菜	しめじ ねぎ しょうが 玉ねぎ いんげん	ごはん 白玉団子 三温糖 さといも	油	915	29.3
10火	牛乳	なすのつけ汁うどん みそポテト③ 小松菜サラダ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	なす まいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 ごま 玉ねぎドレッシング	846	29.9
11水	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 みそ ベーコン 豚ひき肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 なら 水菜	玉ねぎ ねぎ コーン キャベツ 大根	ごはん じゃがいも 三温糖	棒棒鶏ドレッシング	850	32.8
12木	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	ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリ	玉ねぎ ねぎ コーン キャベツ	はちみつパン ブルーベリーゼリー	ごま油 イタリアンドレッシング	870	33.3
13金	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	生揚げ みそ ほっけ あさり 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 枝豆	ねぎ 切干大根	ごはん さといも 三温糖	ごま油	805	37.0
16月	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	豆腐 鶏卵 メンチカツ	牛乳 ひじき	人参 みつば	玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり	ごはん 片栗粉	油 和風ドレッシング	820	30.4
17火	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	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 なら ピーマン	しょうが にんにく もやし ねぎ りんご 玉ねぎ コーン キャベツ きくらげ	中華麺 ホトケキッズ	油	784	29.6
18水	牛乳	麦ごはん 小江戸カレー つくね② グリーンサラダ	豚肉 つくね	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	麦ごはん さつまいも	油 ルチドレッシング	886	28.7
19木	牛乳	パインパン コンソメスープ 鮭チーズフライ コーンポテト ヨーグルト	ベーコン 鮭チーズフライ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも	油	797	27.3

十五夜献立

目の愛護デーにちなんで

10月(後半) 学校給食献立予定表

中
コース (上北中・東中・南中
上里中・西中学校)

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
20金	牛乳	ごはん 和風野菜汁 鶏肉の唐揚げ こんにやくサラダ コーヒー牛乳の素	油揚げ 白みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 ごぼう ねぎ しょうが コーン	ごはん じゃがいも こんにやく 片栗粉 コーヒ牛乳の素	油 和風ドレッシング	922	33.0
23月	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	豚肉 かまぼこ さば みそ さつま揚げ	牛乳 すき昆布	人参 みつば	ごぼう 大根 たけのこ しょうが ねぎ 干しいたけ	ごはん 三温糖 アセロラ	油	857	34.9
24火	牛乳	タンメン 揚げパオズ② フルーツ杏仁	豚肉 五目包子	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ 黄桃 白桃 みかん パイン	中華麺 杏仁豆腐	ごま油 油	814	28.3
25水	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	豚肉 油揚げ みそ ほうれん草玉子 巻き	わかめ 牛乳 ちりめん じゃこ ごま 牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ コーン キャベツ	ごはん こんにやく さといも	ごま油 油	756	29.9
26木	牛乳	子どもパン ポトフ 白身魚ポーションフライ (ソイegg 外外リ-ス) 切干大根のサラダ	豚肉 ホホト-ソソライ		人参	玉ねぎ キャベツ 切干大根	子供パン じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング ソイegg 外外リ-ス	850	33.7
27金	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	豚肉 豆腐 ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ 大根 しょうが コーン キャベツ	ごはん 三温糖	油 オリーブ油	825	31.7
30月	牛乳	ごはん なめことベーコンのスープ えびシューマイ③ 四川風麻婆豆腐 りんご	ベーコン エビシューマイ 豚ひき肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 にら	コーン なめこ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ りんご	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	856	28.7
31火	牛乳	肉うどん かき揚げ 水菜ともやしのお浸し	豚肉 大豆 なると	牛乳 ひじき	人参 小松菜 水菜	しょうが まいたけ ねぎ さつま芋 玉ねぎ もやし	地粉うどん 薄力粉	油	827	30.7
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	847	32.0
太字は 本庄または上里産の野菜です								摂取基準	820	30.0

給食だより 10月

年々さんまとれる量が減少傾向です。今年は昨年並みのようですが、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！

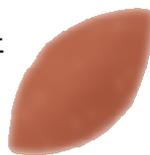
栄養

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！



秋においしい食べ物はなに？



栗(九里)より(四里)うまい十三里 この食べ物はなに？

ヒント

☆江戸時代中期、飢饉にそなえ栽培されました。

☆江戸から十三里(約50km)にある埼玉県川越市は、この食べ物が有名です。

答え さつま芋

栄養

ビタミンCが多く、ビタミンB1、カリウム、食物繊維を豊富に含みます。疲労回復、便秘の改善・予防にも効果あり！

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

