

平成30年

本庄上里学校給食センター

10月 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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 白身魚の加-しょうゆ焼き ひじきの彩り炒め アセロラゼリー	豆腐 みそ 大豆 さつま揚げ ツラカ-醤油 漬け	牛乳 わかめ ひじき	人参 枝豆	えのき ねぎ	ごはん 三温糖 アセロラ		767	35.6
2火	牛乳	田舎風うどん コーンすり身焼き 秩父こんにゃくサラダ	豚肉 油揚げ T-ツのすり身 焼き	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 まいたけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん こんにゃく	ごま 和風ドレッシング	761	34.1
3水	牛乳	ごはん 里芋とえのきのみそ汁 さんまの蒲焼 切干大根の炒め煮	みそ さんま あさり 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	えのき しょうが 切干大根	ごはん 里芋 三温糖 片栗粉	油	894	30.0
4木	牛乳	子どもパン オニオンスープ ハンバーグデミソース ポテトのさっぱりサラダ	ハンバーグ	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ コーン セロリー きゅうり キャベツ	子どもパン 三温糖 じゃがいも	油 オリーブ油 玉ねぎドレッシング	802	30.3
5金	牛乳	ごはん 水菜のすまし汁 ソイ丼の具 小松菜サラダ	豆腐 豚肉 ベーコン 鶏レバー 大豆	牛乳 わかめ	人参 水菜 にら 小松菜	キャベツ	ごはん 三温糖	香味塩ドレッシング	775	32.7
9火	牛乳	しょうゆラーメン えびしゅうまい③ フルーツ杏仁	豚肉 えびしゅうまい	牛乳	人参 にら	しょうが 黄桃 にんにく 白桃 もやし ねぎ みかん バイン	中華麺 杏仁豆腐	油	885	32.6
10水	牛乳	ごはん 野菜碗 ハムカツ 青菜とじゃこの炒め物	油揚げ ハム みそ ちりめんじゃこ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ コーン キャベツ	ごはん こんにゃく 薄力粉 パン粉	油 ごま油	817	36.4
11木	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き 花野菜サラダ	ベーコン あさり 鶏肉	牛乳	人参 プロッコ リー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	フラワー ロール	油 ごま油 イタリアドレッシング	883	30.4
12金	牛乳	ごはん 揚げ野菜と豆腐のスープ 揚げぎょうざ③ ピビンバごはんの具	糸かまぼこ 豆腐 ぎょうざ 豚肉	牛乳	人参 ツゲ ツゲ ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが もやし にんにく ぜんまい 白菜キムチ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	892	28.4
15月	牛乳	茶飯 なすと生揚げのみそ汁 五目厚焼き玉子 ひじきごはんの具 りんご	生揚げ みそ 鶏肉 五目厚焼き玉子	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	なす ねぎ りんご	茶飯 しらたき 三温糖	油	748	30.7
16火	牛乳	カレーうどん 子持ちししゃもフライ② 海藻サラダ	豚肉 なると 子持ちししゃも フライ	牛乳 海藻ミックス	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 片栗粉 こんにゃく	油 棒棒鶏ドレッシング	830	34.7
17水	牛乳	ごはん けんちん汁 みそかつ 切干大根のサラダ	豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	人参	ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ	ごはん こんにゃく 里芋 三温糖 薄力粉 パン粉	油 和風ドレッシング	914	38.1
18木	牛乳	ツイストパン むぎのミネストローネ チーズオムレツ Iリッパ とほうれん草のソ-	鶏肉 大豆 チーズ 松茸 ベーコン ひよこまめ	牛乳	人参 トマト 枝豆 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ コーン セロリー エリンギ	ツイストパン 三温糖 押し麦	油	791	32.8

10月 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)

19 金	牛乳	ごはん 小松菜のすまし汁 メンチカツ ツナじゃが	豆腐 メンチカツ ツナ みそ	牛乳	人参 小松菜	えのき 玉ねぎ いんげん	ごはん じゃがいも 三温糖	油	854	32.2	
22 月	牛乳	ごはん 里芋のごま味噌汁 ほっけの塩焼き 水菜のサラダ	油揚げ みそ ほっけ	牛乳 わかめ	人参 水菜	ねぎ キャベツ 大根	ごはん 里芋	ごま 玉ねぎドレッシング	752	37.3	
23 火	牛乳	ジャージャー麺 ウインナー犬② 中華野菜炒め	豚肉 みそ ウインナー ベーコン	牛乳	人参 ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ コーン キャベツ	中華麺 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス	油	994	29.1	
24 水	牛乳	小江戸カレー つくね② グリーンサラダ	豚肉 白ごまつくね	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ	麦ごはん さつまいも	油 かんきつドレッシング	852	38.3	
25 木	牛乳	ピタパン 野菜コンソメスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく ごぼう きゅうり	ピタパン じゃがいも	ごまドレッシング ノック マヨネーズ	793	32.8	
26 金	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖の西京揚げ 筑前煮	豆腐 卵 鯖の西京漬け 鶏肉	牛乳	人参 糸みつば	玉ねぎ えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	ごはん 里芋 片栗粉 こんにやく 三温糖	油	884	27.2	
29 月	牛乳	ごはん なめことバターのスープ にらまんじゅう② 麻婆豆腐 グレープフルーツ	ベーコン にらまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 にら	コーン にんにく しょうが なめこ たけのこ ねぎ 干しいたけ グレープフルーツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	786	32.7	
30 火	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ② ごま和え	豚肉 なると ちくわ	牛乳 あおのり	人参 にら 小松菜	しょうが まいたけ もやし ねぎ キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 ごま	754	33.7	
31 水	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 モウカの生姜焼き 生揚げの煮物 シークワーサーゼリー	みそ モウカ生姜醬 油揚げ 生揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 えのき	ごはん 三温糖 シークワーサーゼリー		784	32.8	
材料入荷による多少の変更はご了承ください								給食回数	22回	平均摂取量	828 32.9
太字: 本庄または上里産の野菜です								摂取基準		820 30.0	

10月給食だより

食欲の秋!
旬の食べ物を
たくさん食べよう!

給食レシピを追加しました!

『鶏肉の照り焼き』や『クッパスープ』など、子どもたちに人気のあるメニューのレシピを紹介しています。ぜひご家庭でも作ってみてください!

上里町マスコット
本庄市マスコット
はにぼん

本庄上里学校給食センター「レシピ紹介」

栄養相談日

日時 10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
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ください。