

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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん わかめスープ かにしゅうまい③ ブルコギ	かにしゅうまい 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チゲソウ にら	玉ねぎ にんにく もやし キャベツ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	730	27.0
3火	牛乳	五目うどん チーズはんぺんフライ 小松菜サラダ	豚肉 なたと 油揚げ チーズはんぺんフライ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん	油 玉ねぎドレッシング	814	33.4
4水	牛乳	ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 鮭のフリット マネース 焼き 大豆のカレー煮	みそ 鮭 さつま揚げ 大豆	牛乳	人参 小松菜	えのき ごぼう	ごはん 里芋 三温糖	フリット マネース 油	751	32.0
5木	牛乳	コッペパン 彩り団子スープ ウイナー 枝豆ひじきサラダ	彩り団子 ウイナー	牛乳 ひじき	人参 小松菜 トマト パセリ 枝豆	玉ねぎ キャベツ にんにく こんにゃく	コッペパン 三温糖	油 イタリアンドレッシング	802	34.7
6金	飲むヨーグルト	ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	豆腐 油揚げ 豚肉	飲むヨーグルト 子持ちししゃもフライ	人参 いんげん	ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ 玉ねぎ しらたき	ごはん 三温糖 里芋 じゃがいも	油	788	28.1
10火	牛乳	みそラーメン 焼き栗コロッケ くきわかめのサラダ	豚肉 みそ	牛乳 くきわかめ わかめ	人参 にら	にんにく しょうが もやし コーン こんにゃく ねぎ キャベツ	中華麺 焼き栗コロッケ	油 ごま 中華ドレッシング	795	30.2
11水	牛乳	ごはん 直実汁 もうかのカレー竜田 きゅうりサラダ ヨーグルト	油揚げ みそ もうかの加竜田	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ブロッコリー	こんにゃく きゅうり	ごはん 白玉団子	油 玉ねぎドレッシング	840	30.2
12木	牛乳	ソフトフランスパン (いちごジャム) イタリアンスープ 野菜グラタン ペペロンチーノ	ベーコン ハム	牛乳	人参 トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく エリンギ	ソフトフランスパン 三温糖 野菜グラタン スパゲッティ いちごジャム	オリーブ油	863	26.5
13金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 さんまのかば焼き 野菜炒め	あさり 生揚げ みそ さんま 澱粉付き	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 しょうが キャベツ コーン エリンギ ねぎ	ごはん 三温糖	油	833	30.6
16月	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	鶏肉 ほうれん草 仏印	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご こんにゃく コーン キャベツ	もち麦ごはん じゃがいも	油 香味塩ドレッシング	906	29.2
17火	牛乳	田舎風うどん 舞茸かき揚げ もやしのナムル	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 舞茸 ねぎ もやし	地粉うどん 舞茸かき揚げ	ごま油 ナムルドレッシング	820	29.3

10月 給食だより

10月は「食品ロス削減月間」、
10月30日は「食品ロス削減の日」です。

「もったいない」という言葉には、
”物を最後まで大切に使う”、”食べ物を残さず食べる”
といった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。

ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう
「食品ロス」が問題となっており、
令和3年度は約523万tと推計されています※1。
これは、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の
食べ物を毎日捨てていることとなります。

「もったいない」の心を忘れず、
未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

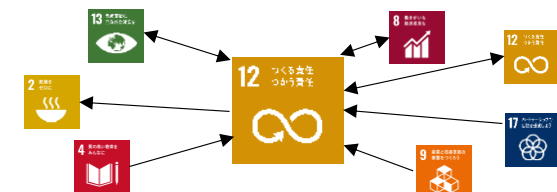
※1 農林水産省及び環境省「令和3年度推計」



～持続可能な開発目標 (SDGs)と食品ロスの削減～
▶食品ロス関係の記載

目標12
目標

持続可能な生産消費形態を確保する。
2030年までに小売り・消費レベルにおける世界全体の
一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの
生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる。



【お詫び訂正】前号の給食だよりに誤りがありました。上里梨の取材先が「相川農園」となりましたが、正しくは、「相川梨園」です。お詫びして訂正いたします。

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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
18水	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩麹焼き 大根と鶏肉の煮物	油揚げ 豆腐 さば塩麹漬 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えのき しょうが 大根	ごはん 三温糖 片栗粉	油	867	35.8
19木	牛乳	子供パン コーンスープ ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく カリフラワー	子供パン じゃがいも 三温糖	油 イタリント レッヅク	883	33.9
20金	牛乳	ごはん 野菜椀 里芋コロッケ 豚キムチ カットりんご	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 いら	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ りんご	ごはん 里芋コロッケ 三温糖	油 ごま	851	29.9
23月	牛乳	ごはん すまし汁 カレー風味かつ こんにゃくサラダ	糸かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき キャベツ こんにゃく	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 玉ねぎド レッヅク	807	32.3
24火	牛乳	ちゃんぽん麺 きのこしゅうまい③ ごぼうサラダ	豚肉 さつま揚げ なるといか あさり きのこしゅうまい	牛乳	人参	もやし キャベツ コーン ごぼう きゅうり	中華麺	油 ごまド レッヅク	785	34.4
25水	牛乳	ごはん 切干大根スープ 春巻き ビビンバの具	ベーコン 春巻き 豚肉	牛乳	人参 チガウイ ほうれん草	切干大根 コーン しょうが にんにく ぜんまい 玉ねぎ 白菜キムチ もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	875	28.4
26木	牛乳	バターロール 秋の味覚シチュー ローストチキン グリーンサラダ	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく セロリー キャベツ きゅうり	バターロール さつまいも	油 ルソルト レッヅク	817	34.6
27金	牛乳	ごはん 豚汁 白身魚の南蛮漬 コーンサラダ	豚肉 油揚げ みそ たら澱粉付き	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ コーン	ごはん 里芋 三温糖	油 香味塩ド レッヅク	775	32.6
30月	牛乳	ごはん 春雨スープ にらまんじゅう② 生揚げの中華煮	豆腐 豚肉 生揚げ にらまんじゅう	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油	768	30.3
31火	牛乳	きのこうどん ウインナードッグ ブロッコリーサラダ	豚肉 油揚げ アツカレー	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	干しいたけ しめじ まいたけ なめこ ねぎ	地粉うどん ホットケーキミックス	ごま油 ナムド レッヅク	832	33.4
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 ※太字は本庄または上里産です									820	31.3
									基準	27~
									830	41.5

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

~10月の給食に登場する、秋が旬の食材を紹介します!~

季節はもうすっかり秋ですね。実りの秋、食欲の秋と言われるように、食べ物のおいしい季節がやってきました。たくさんの方が収穫され、一番おいしい時期を食糧の『旬』といえます。今が旬のおいしい秋の味覚を味わいましょう。

給食センターでは、献立やおすすしレシピなどの情報を発信しています。ホームページ・X(旧Twitter)からご覧ください!



おすすめ給食レシピ



X (旧 Twitter)

栄養相談日 10月25日(水) 午後1:30~4:00
場所: 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621

- さんま**● (さんまのかば焼き) A:11日 B:12日 中:13日
漢字で「秋刀魚」と書きます。脳の働きをよくするDHAやEPAといった脂質だけでなく、カルシウム、ビタミンA、ビタミンEなども豊富に含まれています。
- さつまいも**● (秋の味覚シチュー) A:24日 B:25日 中:26日
さつまいもはでんぷんを多く含み、エネルギー源になります。焼き芋1個(300g)を食べるとごはん大盛り1杯(200g)と同じくらいの糖質量になります。食物繊維がじゃがいもの2倍も含まれていて、便秘解消に役立ちます。
- りんご**● (カットりんご) A:18日 B:19日 中:20日
りんごには、カリウムやビタミンC、ミネラル、抗酸化作用のあるポリフェノールなどたくさんの栄養素が豊富に含まれています。イギリスには「一日一個のりんごは医者いらず」ということわざがあります。

このほか、さといも、チンゲンサイ、しめじ、まいたけ、さば、さけ、くりなどの秋が旬の食材を使用します。お楽しみに!