

令和5年

本庄上里学校給食センター

8月・9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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
8月29日 火	牛乳	野菜たっぷりタンメン ねぎ塩まんじゅう② ほうれん草のナムル ヨーグルト	豚肉 なたね ねぎ塩まんじゅう	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 なら ほうれん草	にんにく しょうが もやし キャベツ	中華麺	ごま油 ナムド レッソグ	782	34.1
30日 水	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	豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく つぼ漬け ねぎ 白菜キムチ	ごはん 里芋 野菜コロッケ	油 ごま油	835	30.9
31日 木	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	ベーコン	牛乳 チーズ ハンバーグ	パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン セロリー キャベツ きゅうり	食パン 三温糖	油 イリアド レッソグ	938	35.1
9月1日 金	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	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参 なら	もやし しょうが こんにゃく コーン キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 玉ねぎド レッソグ	852	35.6
4日 月	牛乳	ごはん 切干大根のスープ えびしゅうまい③ 四川風麻婆豆腐	かまぼこ えびしゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ なら	切干大根 コーン 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油	809	31.1
5日 火	牛乳	うま辛肉うどん 野菜かき揚げ 枝豆ひじきサラダ	豚肉 なたね 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 なら 枝豆	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ	地粉うどん 野菜かき揚げ	油 玉ねぎド レッソグ	875	33.6
6日 水	牛乳	ごはん 小松菜と里芋のみそ汁 かつおフライ(ソース) こんにゃくサラダ	油揚げ みそ かつおフライ	牛乳	人参 小松菜	えのき こんにゃく コーン キャベツ	ごはん 里芋	油 中華ド レッソグ	792	31.7
7日 木	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	チーズオムレツ 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	バターロール マカロニ	油	809	40.1
8日 金	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	ベーコン さば 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	コーン ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉 シメーゴビー	油	893	41.4
11日 月	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	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ なす しょうが こんにゃく きゅうり 上里梨	ごはん 片栗粉	油 香味塩ド レッソグ	851	31.4
12日 火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き カラフルサラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳	人参 なら ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ	中華麺	ごま油 ごま 油 ナムド レッソグ	862	30.9
13日 水	牛乳	ごはん 春雨スープ チヂミ ビビンバの具	かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし	ごはん 春雨 チヂミ 三温糖	ごま油 ごま	765	30.0
14日 木	牛乳	コッペパン ラビオリトマトスープ 白身魚のフライ(ソース) グリーンサラダ	白身魚フライ	牛乳	人参 トマト ほうれん草 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	コッペパン ラビオリ	油 ルソド レッソグ	761	29.7
15日 金	牛乳	もち麦ごはん 夏野菜カレー 白ごまつくね③ 冷凍みかん	豚肉 白ごまつくね	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご 冷凍みかん	もち麦ごはん	油	963	32.7

8月・9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	13歳+ [kcal]	蛋白質 [g]	
19 火	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら 小松菜のおひたし アーモンドフィッシュ	鶏肉 いか天ぷら	牛乳 わかめ アーモンドフィッシュ	人参 小松菜	エリンギ ねぎ もやし	地粉うどん	ごま油 油	791	36.5	
20 水	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	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 ごま油	797	35.8	
21 木	牛乳	コッペパン 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	フランクフルト 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ	コッペパン 三温糖 マスカット ゼリー	油	822	32.5	
22 金	牛乳	ごはん 豚汁 さばの香味焼き まめまめサラダ	豚肉 油揚げ みそ さば 大豆 レッドキドニー	牛乳	人参 枝豆	ごぼう こんにゃく 大根 玉ねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ	ごはん 里芋 三温糖	油 ごま 香味塩ドレッシング	828	37.3	
25 月	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ たこメンチ チャブチェ	鶏肉 卵 たこメンチ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし 白菜キムチ たけのこ きくらげ	ごはん トッポギ 片栗粉 春雨 三温糖	油 ごま油	855	32.7	
26 火	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ③ もやしのナムル	豚肉 なた ぎょうざ	牛乳	人参 なら ほうれん草	しょうが にんにく もやし ねぎ きゅうり	中華麺	油 ナムドレッシング	805	32.8	
27 水	牛乳	ごはん お月見献立 お月見汁 うさぎハンバーグ(ケチャップ) 里芋のそぼろ煮	うさぎハンバーグ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	えのき まいたけ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 白玉団子 里芋 三温糖	油	828	29.9	
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	825	33.3
									基準	27~	
									830	41.5	

※太字は本庄または上里産です

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、傷んでいないか確認し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