

# 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]
1火	牛乳	ごまみそラーメン ウィンナードッグ カラフルサラダ	豚肉 みそ ウィンナー	牛乳	人参にら 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 ホトケキックス	ごま油 ごま油 塩ドレッシング	868	35.6
2水	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 野菜コロッケ キムたくごはんの具	あさり 生揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ 白菜キムチ つぼ漬 ねぎ	ごはん 野菜コロッケ	油 ごま油	824	31.0
3木	牛乳	黒パン 秋の味覚シチュー サーモンのパジル焼き マカロニサラダ	鶏肉 鮭	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン	黒パン さつまいも マカロニ	油 オリーブ油 イタリアドレッシング	879	37.2
4金	牛乳	ごはん 五目スープ 揚げぎょうざ③ チンジャオロースー	豆腐 ぎょうざ 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	干しいたけ えのき にんにく たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	823	31.6
7月	牛乳	ごはん けんちん汁 さばのねぎみそ焼き 大豆の磯煮	豆腐 油揚げ さば みそ 大豆	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 こんにやく 干しいたけ ねぎ しょうが しらたき	ごはん 里芋 三温糖	油	808	34.2
8火	牛乳	タンツーマン シーバイ 台湾デザート	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく ねぎ もやし パイン マンゴー	中華麺 片栗粉 白玉粉 カレールー	油	881	41.6
9水	牛乳	ごはん 豚汁 かつおフライ (ソース) 里芋のそぼろ煮	豚肉 油揚げ みそ かつおフライ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼうこんにやく 大根 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも 里芋 三温糖	油	876	38.3
10木	牛乳	ソフトフランスパン (アップルハニー) ジュリエヌスープ ローストチキン ペンネアラビアータ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ	ソフトフランス アップルハニー ペンネ	オリーブ油	765	31.9
11金	牛乳	ごはん チキンカレー かりかり大豆 コーンサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 三温糖	油 塩ドレッシング	916	31.2
15火	牛乳	うま辛肉うどん 野菜かき揚げ こんにやくサラダ	豚肉 なんと 油揚げ	牛乳	人参 にら	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ こんにやく	地粉うどん 野菜かき揚げ	油 玉ねぎドレッシング	855	31.9
16水	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	ベーコン えびしゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 にら	切干大根 コーン もやし にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	824	29.9

## 10月 給食だより ①

### 〇〇の秋

秋は、学問、スポーツ、芸術、読書などさまざまな活動に打ち込めるいい季節です。おいしい食べ物もたくさん出回ります。給食では、秋を感じられる食べ物をたくさん使用しました。味わいながら食べて、冬に備えて丈夫な体を作りましょう。



### 今月の献立紹介

#### 台湾の献立

8日(火)

- タンツーマン(ラーメン)  
中華のミックススパイス【五香粉】で肉や野菜を炒めて作ったラーメンです。  
【五香粉/ウーシャンフェン】は花椒、グロウ、シロ、スターアス、フェンシ等ミックスしたものです。
- ジーバイ(鶏肉の唐揚げ)  
薄くて大きい！サクサクの衣が特徴の台湾唐揚げです。
- 台湾デザート  
マンゴーとパインをダイス状のゼリーと混ぜています。

台湾台南市の老舗デパートの大きなイベント「林百貨店パレード」に本庄市のマスコットはにぼんが参加し、本庄市と台南市との間で友好的なつながりを深めています。



31日(木)

○パンブキンポターージュ  
ごろごろとしたかぼちゃが入ったポターージュです。



本庄市マスコット

はにぼん



# 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群分 - [kcal]	蛋白質 [g]
17木	牛乳	子供パン コーンスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ	ハンバーグ	牛乳	パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン セロリー カリフラワー	子供パン 三温糖	油 イタリアド レッヅガ	919	33.1
18金	牛乳	ごはん 春雨スープ 油淋鶏 もやしのナムル	かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ コーン しょうが ねぎ もやし	ごはん 春雨 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ナムド レッヅガ	847	31.1
21月	牛乳	ごはん きのこのみそ汁 さばの塩焼き 筑前煮	豆腐 みそ さば 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	まいだけ えのき 玉ねぎ ごぼう こんにやく たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 里芋	油	822	37.0
22火	牛乳	もやしラーメン 春巻き 春雨サラダ	豚肉 春巻き	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 春雨	油 中華ド レッヅガ	832	28.5
23水	牛乳	ごはん なすのみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが	油揚げ みそ 子持ちししゃも フライ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	切干大根 なす 玉ねぎ しらたき	ごはん じゃがいも 三温糖	油	811	30.9
24木	牛乳	コッペパン ABCスープ 焼きフランク キーマカレー	ベーコン フランク 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	コッペパン マカロニ	油	912	38.9
25金	牛乳	もち麦ごはん ポークストロガノフ ポテトのさっぱりサラダ みかん	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム みかん コーン きゅうり キャベツ	もち麦ごはん 三温糖 じゃがいも	油 玉ねぎド レッヅガ	849	29.3
28月	牛乳	ごはん だまこもち汁 鮭のレモン風味焼き 生揚げの煮物	鶏肉 油揚げ 鮭 生揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 レモン	ごはん だまこもち 三温糖		828	38.4
29火	牛乳	鶏塩うどん 大学芋② 枝豆ひじきサラダ	鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	人参 枝豆	エリンギ ねぎ キャベツ こんにやく	地粉うどん さつまいも 三温糖 片栗粉	ごま油 油 黒ごま 玉ねぎド レッヅガ	819	28.2
30水	牛乳	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ビビンバの具	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき コーン ねぎ にんにく しょうが ぜんまい もやし 白菜キムチ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	912	38.9
31木	牛乳	フラワーロール パンプキンポタージュ チーズオムレツ クルトンサラダ	鶏肉 チーズオムレツ	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ コーン キャベツ	フラワーロール クルトン	油 イタリアド レッヅガ	745	33.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください									846	33.7
給食回数 22回									※太字は本庄または上里産です	
									基準 830	21g~ 32.5g

## 10月 給食だより ②



読書の秋です  
読んでみませんか



「給食室のいちにち」  
文：大塚菜生  
絵：イヤマアサ  
少年写真新聞社

安全でおいしい給食はどのように教室まで届けられるのか。身支度、検収、打ち合わせ、調理、片づけ、食に関する指導、献立作りまで、給食室と栄養士の仕事が生きて描かれた絵本です。



「やきざかなののろい」  
作：塚本やすし  
ポプラ社

「ぼくは魚がきらいです。やき魚がでると、はして食べ散らかして食べたふりをします。」  
「え～そんなことしていいの？」  
そうです、よくないのです。男の子にやき魚ののろいがふりかかります…



「そらくんのすてきな給食」  
作：竹内早希子  
絵：木村いこ  
文研出版



### 栄養相談日

日時：10月23日(水)  
午後1：30～4：00  
場所：本庄上里学校給食センター

食物アレルギーをもつそらくんもみんなと同じようにおいしく楽しく安全に給食を食べるためのシステムや万が一事故がおきてしまったときの対応についても学べる絵本。2012年に起きた事故をきっかけに学校、医療、保護者、関係機関が集まり二度と同じ間違いをしないために改善を積み重ねてきたエッセンスが絵本に込められています。