

令和7年

本庄上里学校給食センター

8・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人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
8/29金	牛乳	ごはん 夏野菜のみそ汁 野菜コロッケ 豚キムチ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 オクラ にら	なす しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ	ごはん 野菜コロッケ 三温糖	油 ごま	777	27.2
9/1月	牛乳	ごはん 野菜スープ チキンナゲット③ ガバオライスの具	チキンナゲット 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが	ごはん 三温糖	油	777	31.6
2火	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② 枝豆サラダ	豚肉 なんと 焼ちくわ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 枝豆	玉ねぎ ねぎ キャベツ	地粉うどん 片栗粉 三温糖 薄力粉	油 玉ねぎドレッシング	818	30.3
3水	牛乳	ごはん 野菜碗 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 いんげん	大根 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖	油	787	28.2
4木	牛乳	コッペパン ABCスープ 焼きウィンナー スラッピージョー マスカットゼリー	無塩せきりやう 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ 三温糖 マスカットゼリー	油	737	30.9
5金	ジュア	ごはん つみこ 鶏のたれかつ こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	ジュア (マスカット)	人参 小松菜	大根 ねぎ 干ししいたけ キャベツ こんにゃく	ごはん すいとん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 塩ドレッシング	745	30.3
8月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ えびしゅうまい③ ブルコギ	かまぼこ 豆腐 えびしゅうまい 豚肉	牛乳	人参 パプリカ にら	玉ねぎ コーン にんにく もやし キャベツ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	757	27.6
9火	牛乳	ごまみそラーメン ミニきなこと揚げパン カラフルサラダ	豚肉 みそ きなこと	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 豆腐ブレッド グラニュー糖	油 ごま 玉ねぎドレッシング	760	29.0
10水	牛乳	ごはん 春雨スープ フヨウハイ 麻婆なす	かまぼこ 豆腐 フヨウハイ 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく たけのこ なす 干ししいたけ ねぎ	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油	754	29.2
11木	牛乳	食パン 枝豆スープ ハンバーグトマトソース キャベツと人参のサラダ	ハンバーグ	牛乳	人参 枝豆 トマト パセリ	玉ねぎ 枝豆 にんにく キャベツ コーン	食パン 三温糖	油 イタリアンドレッシング	890	35.3

8・9月食育だより

なすのおいしい季節です。
いろいろな料理で味わいましょう。



地場産のおいしいなすをたくさん使います！

- ・なすのみそ汁
- ・麻婆なす
- ・夏野菜カレー
- ・なすのつけ汁うどん



日本味めぐり給食 せんべい汁（青森県）

伝統食品「南部せんべい」をみそ汁や鍋に入れた郷土料理。
せんべいは、米がとれない時の貴重な保存食だった。

出典：青森県水産庁ウェブサイト
(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/senbei_jiru_aomori.html)

～なすのおはなし～



季節の地場産果物「上里梨」

大事に育てられた地元の味、上里の新鮮な梨。

9/29(月)の給食で出ます！お楽しみに！

献立：もち麦ごはん・夏野菜カレー・

オムレツ・上里梨



日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
12金	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	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 玉ねぎ なす しょうが こんにゃく きゅうり	ごはん 片栗粉 薄力粉	油 塩トッピング	811	31.4
16火	牛乳	うま辛肉うどん がんす コーンサラダ ヨーグルト	豚肉 なんと 油揚げ がんす	牛乳 元氣ヨーグルト	人参	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	地粉うどん	油 玉ねぎトッピング	819	27.4
17水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 さばのカレー風味焼き 生揚げの五目煮	みそ さば 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	えのき しょうが だけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 里芋 三温糖 片栗粉	油	790	33.7
18木	牛乳	子供パン イタリアンスープ 白身魚フライ(ソース) 花野菜サラダ	鶏肉 白身魚フライ	牛乳	人参 トマト ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー	子供パン 三温糖	油 イタリアントッピング	751	30.7
19金	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの彩り炒め	油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 しらたき	ごはん じゃがいも 三温糖	油	773	25.8
22月	牛乳	ごはん せんべい汁【青森県】 さばの香味焼き おひたし	鶏肉 さば	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう しめじ ねぎ 玉ねぎ にんにく キャベツ	ごはん かわらせんべい 三温糖	ごま	758	31.6
24水	牛乳	ごはん わかめスープ ポークしゅうまい③ ビビンバの具	ポークしゅうまい 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが にんにく ぜんまい もやし 白菜キムチ	ごはん 三温糖	油 ごま	792	31.1
29月	牛乳	もち麦ごはん エコの日 夏野菜カレー オムレツ 上里梨	豚肉 プレーンオムレツ	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 梨	もち麦ごはん	油	902	33.6
30火	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん 野菜かき揚げ 三色サラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 油揚げ 野菜かき揚げ	牛乳	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 シメツコーヒ	油 ごま ナムルトッピング	798	25.2

材料入荷による多少の変更はご了承ください
 給食回数 19回
 太字: 本庄または上里産です

8・9月
 食育だより

2学期の給食開始に向けて、準備万端!

2学期は、給食の回数が1年で一番多い学期です。給食センターでは、夏休み中に2学期の給食を始めるための準備を行いました。

すみずみまで念入りに
清掃作業を行いました。↓

6,700人分の食器や
トレーをみがきました。→

一枚ずつ、丁寧にみがいています。
みなさんも大切に使ってくださいね。

他にも、施設の消毒や調理機器のメンテナンスなどは、専門の業者が
実施しています。2学期も安全でおいしい給食を作っていきます。

栄養相談日
 日時 9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
☎ 0495(24)2621