令和8年

本庄上里学校給食センター

# 9月　学校給食献立予定表　Bコース

賀美小・七本木小
長幡小　・神保原小・上里東小学校

| 日・曜日 | 飲料 | 献立名 | 体をつくる(赤) | エネルギーになる(黄) | 体の調子を整える(緑) | ｴﾈﾙｷﾞｰ[kcal] | 蛋白質[g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 水 | 牛乳 | コッペパン<br>ABCスープ<br>焼きウインナー<br>スラッピージョー | 牛乳<br>無塩せきベーコン<br>無塩せきウインナー<br>豚肉 | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>油　三温糖　薄力粉 | 玉ねぎ<br>人参<br>キャベツ | 485 | 22.5 |
| 3 木 | ジョア | ごはん<br>つみっこ<br>鶏のたれかつ<br>キャベツときゅうりのサラダ | ジョア(ストロベリー)<br>豚肉<br>鶏肉 | **ごはん**<br>すいとん　薄力粉<br>パン粉　油　三温糖<br>塩ドレッシング | 人参　大根　ごぼう<br>干ししいたけ　ねぎ<br>小松菜　キャベツ　きゅうり | 626 | 25.2 |
| 4 金 | 牛乳 | ごはん<br>チンゲン菜と豆腐のスープ<br>春巻き<br>プルコギ | 牛乳<br>かまぼこ<br>豆腐<br>春巻き　豚肉 | **ごはん**<br>油　三温糖<br>ごま油<br>ごま | 人参　玉ねぎ<br>コーン　チンゲンサイ<br>にんにく　もやし<br>キャベツ　にら | 670 | 20.4 |
| 7 月 | 牛乳 | しょうゆラーメン<br>ポークしゅうまい②<br>ごぼうサラダ | 牛乳<br>豚肉<br>なると<br>ポークしゅうまい | 中華麺<br>油<br>ごまドレッシング | しょうが　にんにく<br>人参　もやし<br>ねぎ　にら<br>ごぼう　きゅうり | 561 | 23.2 |
| 8 火 | 牛乳 | ごはん<br>春雨スープ<br>五目玉子焼き<br>麻婆なす | 牛乳<br>かまぼこ　豆腐<br>五目玉子焼き　豚肉<br>みそ　生揚げ | **ごはん**<br>春雨<br>油　三温糖<br>片栗粉<br>ごま油 | 人参　玉ねぎ　コーン<br>小松菜　しょうが<br>にんにく　ねぎ　たけのこ<br>干ししいたけ　**なす**　にら | 590 | 23.0 |
| 9 水 | 牛乳 | 食パン<br>枝豆スープ<br>ハムカツ(ソース)<br>キャベツとにんじんのサラダ | 牛乳<br>無塩せきハム | 食パン　油<br>薄力粉　パン粉<br>イタリアンドレッシング | 玉ねぎ　人参<br>枝豆<br>キャベツ<br>コーン | 696 | 25.4 |
| 10 木 | 牛乳 | ごはん<br>本庄なすのみそ汁<br>揚げ鶏の上里梨ソース<br>きゅうりサラダ | 牛乳<br>油揚げ<br>みそ<br>鶏肉 | **ごはん**<br>片栗粉　油<br>三温糖<br>塩ドレッシング | 人参　玉ねぎ<br>**なす**　小松菜<br>**梨**　こんにゃく<br>ブロッコリー　きゅうり | 640 | 25.5 |
| 11 金 | 牛乳 | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>鮭の塩麹焼き<br>生揚げの五目煮 | 牛乳<br>みそ<br>鮭の塩麹漬け　豚肉<br>生揚げ | **ごはん**<br>さといも<br>油　三温糖<br>片栗粉 | 人参　えのき<br>**小松菜**　たけのこ<br>干ししいたけ　玉ねぎ<br>キャベツ | 587 | 24.0 |
| 14 月 | 牛乳 | カレーうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>枝豆サラダ | 牛乳<br>豚肉<br>なると<br>焼ちくわ　あおのり | 地粉うどん<br>油　片栗粉<br>三温糖　薄力粉<br>玉ねぎドレッシング | 人参　玉ねぎ<br>ほうれん草　ねぎ<br>枝豆　キャベツ | 610 | 22.7 |
| 15 火 | 牛乳 | ごはん　十五夜献立<br>お月見汁<br>豆腐ハンバーグおろしソース<br>ひじきの彩り炒め<br>お月見ゼリー | 牛乳　鶏肉<br>豆腐ハンバーグ　ひじき<br>さつま揚げ | **ごはん**<br>白玉団子<br>三温糖　油<br>お月見ゼリー | 人参　しめじ<br>小松菜　しょうが<br>玉ねぎ　大根<br>しらたき　枝豆 | 683 | 21.8 |
| 16 水 | 牛乳 | はちみつパン<br>クラムチャウダー<br>ミートボール②<br>花野菜サラダ | 牛乳<br>鶏肉<br>あさり<br>ミートボール | はちみつパン　油<br>イタリアンドレッシング | 玉ねぎ　人参<br>パセリ　ブロッコリー<br>カリフラワー | 494 | 20.4 |

令和8年

# 9月　学校給食献立予定表　Bコース

賀美小・七本木小
長幡小　・神保原小・上里東小学校

| 日・曜日 | 飲料 | 献立名 | 体をつくる(赤) | エネルギーになる(黄) | 体の調子を整える(緑) | ｴﾈﾙｷﾞｰ[kcal] | 蛋白質[g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 木 | 牛乳 | ごはん<br>中華スープ<br>メンチカツ(ソース)<br>焼きビーフン | 牛乳<br>無塩せきベーコン<br>メンチカツ<br>豚肉 | **ごはん**<br>油<br>ビーフン<br>ごま油 | 人参　コーン　ねぎ<br>チンゲンサイ　しょうが<br>にんにく　玉ねぎ キャベツ<br>にら　干ししいたけ | 634 | 21.7 |
| 18 金 | 牛乳 | もち麦ごはん<br>ハヤシライス<br>チーズオムレツ<br>グリーンサラダ | 牛乳<br>豚肉<br>チーズオムレツ | **もち麦ごはん**<br>油<br>じゃがいも<br>玉ねぎドレッシング | 玉ねぎ　人参<br>トマト　キャベツ<br>ほうれん草　きゅうり | 673 | 28.4 |
| 24 木 | 牛乳 | ごはん<br>野菜椀<br>お魚ナゲット②<br>豚丼の具 | 牛乳　油揚げ　みそ<br>お魚ナゲット<br>豚肉 | **ごはん**<br>油<br>三温糖 | 人参　大根　ごぼう<br>こんにゃく　しょうが<br>玉ねぎ　しらたき<br>グリンピース | 683 | 26.5 |
| 25 金 | 牛乳 | ごはん<br>せんべい汁<br>さばの香味焼き<br>小松菜ともやしのおひたし | 牛乳<br>鶏肉<br>さば | **ごはん**<br>せんべい<br>三温糖<br>ごま | ごぼう　人参　しめじ<br>ねぎ　玉ねぎ　にんにく<br>**小松菜**　もやし | 599 | 25.3 |
| 28 月 | 牛乳 | なすのつけ汁うどん<br>野菜かき揚げ<br>小松菜とキャベツのサラダ<br>ミルメーク | 牛乳<br>豚肉<br>油揚げ | 地粉うどん<br>油　ごま<br>野菜かき揚げ<br>ナムルドレッシング<br>ミルメーク | **なす**　人参<br>まいたけ　ねぎ<br>ほうれん草　小松菜<br>キャベツ | 640 | 20.2 |
| 29 火 | 牛乳 | ごはん<br>五目スープ<br>かぼちゃコロッケ<br>キムたくごはんの具 | 牛乳<br>豆腐<br>豚肉 | **ごはん**<br>かぼちゃコロッケ<br>油 | 人参　干ししいたけ<br>たけのこ　ねぎ<br>チンゲンサイ　白菜キムチ<br>つぼ漬 | 631 | 22.4 |
| 30 水 | 牛乳 | フラワーロール<br>彩り団子のスープ<br>鶏肉のマスタード焼き<br>マカロニのトマト煮 | 牛乳<br>野菜ミックスボール<br>鶏肉<br>無塩せきベーコン | フラワーロール<br>ごま油<br>マカロニ<br>オリーブ油 | 玉ねぎ　人参　キャベツ<br>小松菜　にんにく<br>トマト<br>パセリ | 554 | 27.3 |

材料入荷による多少の変更はご了承ください　　給食回数：18回　　**※太字は本庄または上里産です**

◎栄養相談日　9月24日（木）13：30～16：00（要予約）場所：給食センター℡：0495-24-2621

## 今月のおすすめ献立　キムたくごはんの具

ごはんに混(ま)ぜて食べてね！

| 材料名 | 分量（g）小学校 1人分 | 切り方 | 作り方 |
|---|---|---|---|
| ごま油 | 0.4 | 千切り | ①ごま油を熱して、豚肉を炒める。<br>②豚肉に火が通ったら、はくさいキムチとつぼ漬、ねぎを入れる。（つぼ漬け・キムチの汁はきる）<br>③軽く炒めて、水分を飛ばす。<br>④仕上げにこいくちしょうゆを加える。 |
| 豚もも | 32 | | |
| はくさいキムチ | 15 | | |
| つぼ漬 | 15 | | |
| こいくちしょうゆ | 0.7 | | |
| ねぎ | 10 | 小口切り 2mm | |

### 献立について

キムたくごはんの具は、キムチとたくあんを使った混ぜご飯の具です。
長野県の学校給食から生まれました。
キムチのうま味と、たくあんの食感が楽しめる人気の献立です！

**ワンポイント！**
キムチは発酵食品です。
発酵することでうま味が増し、料理にコクを加えてくれます。
辛さが苦手な人でも食べやすいように、給食では味付けを工夫しています。

### 栄養価（小学校 1人分）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 70 kcal | ビタミンA | 4 μgRE | カルシウム | 23 mg |
| たんぱく質 | 7.4 g | ビタミン$B_1$ | 0.33 mg | 鉄 | 0.5 mg |
| 脂質 | 3.7 g | ビタミン$B_2$ | 0.08 mg | 塩分 | 0.9 g |
| 炭水化物 | 23.0 g | ビタミンC | 5 mg | | |

※栄養価は目安です。

**カタポケ**
多言語に対応した給食だよりをデジタルブックで配信中！
スマートフォンやタブレットで、いつでもご覧いただけます♪

まだまだ暑い日が続きます。
水分をしっかりとって、体調に気をつけて、
２学期も元気に過ごしましょう！