

6月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん のりふりかけ 野菜椀 五目厚焼き玉子 じゃがいものトマト煮	牛乳 油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉 ふりかけ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく にんにく 玉ねぎ トマト 枝豆	626	24.7
3火	牛乳	子供パン ABCスープ ハンバーグデミソース グリーンサラダ	牛乳 無塩せきベーコン ハンバーグ	子供パン マカロニ オリーブ油 三温糖 イタリアドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー ブロッコリー きゅうり	581	23.2
4水	牛乳	ごはん 大根と茎わかめのみそ汁 もうかのカレー-竜田 三色サラダ	牛乳 あさり みそ 茎わかめ もうかのカレー-竜田	ごはん 油 中華ドレッシング	人参 大根 小松菜 もやし	563	21.2
5木	牛乳	ごはん エコの日 中華スープ かにしゅうまい② マーボー豆腐	牛乳 豚肉 無塩せきベーコン かにしゅうまい みそ豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にら ねぎ	585	20.2
6金	牛乳	鶏塩うどん カミカミかき揚げ 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 わかめ	地粉うどん ごま油 カミカミかき揚げ 油 三温糖 ごま	人参 エリンギ ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん	623	21.5
9月	牛乳	わかめごはん 小松菜のみそ汁 れんこんひき肉フライ こんにゃくサラダ レモンヨーグルト	牛乳 わかめ 豆腐 みそ れんこんひき肉フライ レモンヨーグルト	ごはん 油 玉ねぎドレッシング	人参 えのき 小松菜 キャベツ こんにゃく	655	23.3
10火	牛乳	パインパン オニオンスープ タンドリーチキン カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン	パインパン 油 ノエッグ マネズ 塩ドレッシング	玉ねぎ コーン にんにく ほうれん草 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ	614	29.6
11水	牛乳	ごはん 春雨と肉団子のスープ えびかつ(ソース) 生揚げの中華煮	牛乳 鶏つくね 豚肉 えびかつ 生揚げ	ごはん 春雨 三温糖 油 片栗粉 ごま油	人参 しょうが キャベツ ほうれん草 干しいたけ	677	31.4
12木	牛乳	ごはん 台湾の献立 チンゲン菜と豆腐のスープ ショーロンポー② ルーローハンの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 ショーロンポー 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくしな漬	657	25.0
13金	牛乳	広東麺 揚げぎょうざ② わかめサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 ぎょうざ わかめ	中華麺 ごま油 片栗粉 油 中華ドレッシング ミルクコーヒー	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ コーン キャベツ	616	22.4
16月	牛乳	ごはん 上里の日 乾武オフロ汁 豚丼の具 上里アスパラガスのサラダ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 大豆	ごはん 油 三温糖 塩ドレッシング	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ しょうが ごぼう 枝豆 しらたき グリンピース キャベツ アスパラガス	594	25.4
17火	牛乳	バターロール イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き ペペロンチーノ	牛乳 鶏肉 無塩せきハム	バターロール 三温糖 ごま油 オリーブ油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 にんにく 小松菜 エリンギ	621	28.4
18水	牛乳	ごはん サルグクス さばの韓国風照り焼き ナムル	牛乳 鶏肉 卵 さば	ごはん 油 米粉麺 片栗粉 ごま ごま油 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく しょうが ねぎ 小松菜 もやし	610	26.1

6月 学校給食献立予定表 Aコース

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
19 木	牛乳	ごはん わかめスープ お魚ナゲット② ピビンバの具	牛乳 わかめ 豚肉 お魚ナゲット	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 えのき コーン ねぎ しょうが にんにく ぜんまい水煮 もやし 白菜キムチ ほうれん草	633	23.3
20 金	牛乳	本庄なす肉うどん ミニきなこ揚げパン 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ きなこ	地粉うどん 油 ごま 豆腐ブレッド グラニュー糖 玉ねぎドレッシング	なす 人参 ましたけ ほうれん草 こんにゃく ブロッコリー きゅうり	583	21.0
23 月	牛乳	もち麦ごはん トマトとズッキーニのカレー チーズオムレツ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ チーズオムレツ	もち麦ごはん 油 じゃがいも ルチドレッシング	ズッキーニ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ コーン	708	28.9
24 火	牛乳	フラワーロール ウスパナックチョールパス 白身魚のフライ(ソース) ムサカ	牛乳 豚肉 白身魚フライ 無塩せきベーコン	フラワーロール 油 オリーブ油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ にんにく なす トマト パセリ	632	26.5
25 水	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き おひたし マスカットゼリー	牛乳 生揚げ みそ 鮭	ごはん ノンエッグ マヨネーズ マスカットゼリー	人参 もやし にら ほうれん草 キャベツ	586	22.7
26 木	牛乳	ごはん すまし汁 彩の国メンチカツ かてめしの具	牛乳 かまぼこ 彩の国メンチカツ 鶏肉 高野豆腐 焼きちくわ わかめ	ごはん 油 三温糖	人参 えのき ほうれん草 ごぼう 干しいたけ こんにゃく	628	23.1
27 金	牛乳	台湾ラーメン 春巻き 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 春巻き ひじき	中華麺 ごま油 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ もやし 枝豆 キャベツ こんにゃく チンゲンサイ	634	22.9
30 金	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 あじの塩焼き 切干大根のカレー炒め	牛乳 油揚げ みそ あじ一夜干し あさり	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ なす 小松菜 切干大根	585	25.4

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: 本庄または上里産です

6月食育だより

6月は食育月間です!

彩の国ふるさと学校給食月間

今月は、家庭、学校、地域など社会全体で食育推進に取り組むために設けられた「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を行います。



- <今月の地産使用予定食材>
- ・アスパラガス
 - ・きゅうり
 - ・小松菜
 - ・玉ねぎ
 - ・なす
 - ・もち麦

<献立紹介>

本庄の日・・・本庄市産のなすやきゅうりを使用
上里の日・・・乾武マツタ大会のたけのこ汁、上里町産の7割入を使用
埼玉県の日・・・秩父地方の郷土料理のかてめし。埼玉県産豚肉を使用したメンチカツ
エコの日・・・野菜の皮も使用したり、段ボール無しで納品してもらったり、13な取り組みをしている日
トルコの献立・・・ウズパナックチョールパス: ほうれん草のクリームスープ、ムサカ: ひき肉と夏野菜を炒め、トマトと煮込み給食風にする
台湾の献立・・・ジョーリンボウ: 中国・台湾・マレーシアなど中華圏でよく食べられている中華料理の点心の一種、ルーロー: 甘い醤油ベースで煮込んだ豚肉を、ごはんにかけて食べる屋台飯



栄養相談日
日時 6月18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

歯と口の健康週間には、噛む回数が多くなる食材を使用しています。

歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。