

# 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	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)	1人1日* [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん もずくスープ 揚げコーンしゅうまい② 麻婆豆腐 サイダーゼリー	牛乳 もずく コーンしゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 サイダーゼリー	人参 コーン オクラ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にら ねぎ えのき	622	18.6
2火	牛乳	食パン(いちごジャム) フィッシュボールスープ チキンナゲット② マカロニのトマト煮	牛乳 フィッシュボール チキンナゲット 無塩せきベーコン	食パン 油 マカロニ いちごジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ	642	24.2
3水	牛乳	ごはん ハヤシライス オムレツ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 ブレーンオムレツ	ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	682	24.9
4木	牛乳	ごはん チンゲンサイと豆腐のスープ さばのピリ辛照り焼き 生揚げの中華煮	牛乳 豆腐 さば 豚肉 生揚げ	ごはん ごま ごま油 油 三温糖 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ キャベツ	625	28.1
5金	牛乳	鶏塩うどん 大豆かき揚げ ごぼうサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">カミカミ献立</span>	牛乳 鶏肉 わかめ	地粉うどん ごま油 大豆かき揚げ 油 ごまドレッシング	人参 えのき ねぎ ごぼう きゅうり	611	19.5
8月	牛乳	ごはん 大根と荳わかめのみそ汁 もうかのカレー竜田 こんにゃくサラダ	牛乳 あさり くきわかめ みそ もうかのカレー竜田	ごはん 油 塩ドレッシング	人参 大根 キャベツ こんにゃく	553	19.6
9火	牛乳	子供パン ジュリエンスープ ハンバーグトマトソース 和風きのこスパゲティ	牛乳 ハンバーグ 無塩せきベーコン	子供パン 油 三温糖 スパゲティ	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト しめじ ほうれん草	524	22.7
10水	牛乳	わかめごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ まめまめサラダ	わかめ 牛乳 鶏肉 大豆	ごはん 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 えのき ほうれん草 しょうが 枝豆 キャベツ	616	24.9
11木	牛乳	ごはん 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	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく にんにく 玉ねぎ トマト 枝豆	602	23.5
12金	牛乳	みそコーンラーメン 揚げぎょうざ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	中華麺 ごま油 油 春雨 中華ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン にら キャベツ きゅうり	602	22.9
15月	牛乳	ごはん 肉団子のスープ えびかつ 家常豆腐	牛乳 鶏つくね えびかつ 豚肉 生揚げ	ごはん 春雨 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ほうれん草 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	677	31.2
16火	牛乳	パンパン オニオンスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	牛乳 無塩せきベーコン 鶏肉	パンパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ イタリアンドレッシング	玉ねぎ コーン パセリ にんにく 人参 キャベツ	571	27.0
17水	牛乳	ごはん 乾武オフクロ汁 豚丼の具 上里アスパラガスサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">上里の日</span>	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 油 三温糖 塩ドレッシング	人参 ねぎ なめこ しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリンピース キャベツ アスパラガス きゅうり	580	23.8

# 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	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)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
18木	牛乳	ごはん わかめスープ チヂミ ビビンバの具	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん チヂミ 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 えのき コーン ねぎ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	598	19.9
19金	牛乳	本庄なすの肉うどん ミニきなこ揚げパン 本庄さゆりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉	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 まいたけ ほうれん草 こんにゃく ブロッコリー きゅうり	605	22.1
22月	ジュリア	もち麦ごはん トマトチキンカレー 白ごまつくね② コーンサラダ	ジョア(プレーン) 鶏肉 牛乳 白ごまつくね	もち麦ごはん 油 じゃがいも フレンチドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャバツ コーン りんご	700	24.2
23火	牛乳	子供パン ウスパナックチョールバス 白身魚フライ(ソース) ムサカ	牛乳 無塩せきベーコン 白身魚フライ 豚肉	子供パン 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	582	24.8
24水	牛乳	ごはん つみっこ 野菜コロッケ かてめしの具	牛乳 豚肉 鶏肉 高野豆腐 焼ちくわ	ごはん すいとん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜 こんにゃく	703	24.4
25木	牛乳	ごはん いらともやしのみそ汁 鮭のみそチーズ焼き おひたし コーヒー牛乳の素	牛乳 生揚げ 鮭 みそ チーズ	ごはん ミルクコーヒー	人参 もやし いら ほうれん草 キャバツ	567	24.9
26金	牛乳	埼玉スタミナラーメン 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 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 いら もやし こんにゃく キャバツ 枝豆	664	23.3
29月	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 あじの竜田揚げ 切干大根のカレー炒め	牛乳 油揚げ みそ あじ竜田 あさり	ごはん 油 三温糖	人参 なす 小松菜 切干大根	614	17.3
30火	牛乳	ツイストパン ABCトマトスープ チキンフ레이크焼き 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 キャバツ トマト ブロッコリー カリフラワー	500	23.9

材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 22回 太字: 本庄または上里産です

◎栄養相談日 6月25日(木) 13:30~16:00(要予約) 場所: 給食センター TEL: 0495-24-2621

さいく  
6月は彩の国ふるさと

がっこうちゅうしゅうけいけん  
学校給食月間です!



カタポケQRコード

多言語に対応して  
います!



6月の給食には、埼玉県や本庄・上里の食材がたくさん登場します!  
「埼玉県の日献立」や「本庄の日献立」、「上里の日献立」など、みなさんの  
の住んでいる地域にゆかりのある食材やメニューを取り入れています。  
地域の食材に感謝しながら、地元のよさを感じてみましょう!

〈今月の地場産食材紹介コーナー♪〉



きゅうり



玉ねぎ



アスパラガス



なす



コバトン

どのメニューに入っているか探してみてくださいね!!