

6月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・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	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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
3月	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら 五目きんぴら かみかみ献立	牛乳 鶏肉 わかめ いか天ぷら	地粉うどん ごま油 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	625	25.9
4火	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 ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鮭	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 もやしにら コーン きゅうり キャベツ	615	23.7
5水	牛乳	ソフトフランスパン (大豆チョコクリーム) オニオンスープ なすとトマトのグラタン ペペロンチーノ	牛乳 ハム	ソフトフランスパン 油 なすとトマトのグラタン スパゲッティ 大豆チョコクリーム	玉ねぎ コーン ほうれん草 にんにく 小松菜 人参 エリンギ	694	21.3
6木	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 もうかのカレー竜田 おひたし コーヒー牛乳の素	牛乳 豆腐 わかめ みそ もうかのカレー竜田	ごはん 油 ミルクコーヒー	人参 えのき 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	634	22.3
7金	牛乳	ごはん けんちん汁 五目玉子焼き キムたくごはんの具	牛乳 豆腐 油揚げ 五目玉子焼き 豚肉	ごはん 油 里芋 ごま油	人参 ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ 白菜キムチ つぼ漬	660	27.3
10月	牛乳	台湾ラーメン 揚げぎょうざ② わかめとほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 ぎょうざ わかめ	中華麺 ごま油 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ もやし チンゲンサイ コーン キャベツ ほうれん草	640	24.5
11火	牛乳	ごはん 大根と茎わかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいものトマト煮	牛乳 あさり くきわかめ みそ 鶏肉 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ トマト 枝豆	685	30.4
12水	牛乳	子供パン マンタル cholbas さば竜田揚げマリネ風 サンドサラダ ヨーグルト トルコの献立	牛乳 さばの竜田揚げ ヨーグルト	子供パン 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 フレンチドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム パセリ バジル レモン キャベツ 人参	672	27.8
13木	牛乳	ごはん 乾武オフクロ汁 彩り豚丼の具 上里アスパラガスのサラダ 上里の日	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 大豆 レッドキドニー	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 グリーンピース 枝豆 小松菜 キャベツ アスパラガス	642	27.6
14金	牛乳	ごはん すまし汁 キャベツメンチカツ かてめしの具 カットオレンジ	牛乳 かまぼこ わかめ キャベツメンチカツ 鶏肉 高野豆腐 ちくわ	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 オレンジ	686	24.5

6月 給食だより

①

給食センターでは、献立やおすすめレシピなどの情報をホームページで発信しています。ご覧ください。



×(旧Twitter)



おすすめ
給食レシピ

本庄の日



本庄なすの肉うどんの汁

油でよく炒めたなすがうどんによくあいます。

本庄きゅうりサラダ

採りたて新鮮なきゅうりです。みずみずしくおいしいです。



地場産物や郷土食を取り入れました。
地元のおいしい食材を味わっていただきましょう。



上里の日



乾武オフクロ汁

上里町で行われる乾武マラソンでふるまわれるなめこ汁です。今年3月に5年ぶりに開催されました。

上里アスパラガスのサラダ

やわらかくておいしいアスパラガスのサラダです。



6月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・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	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人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
17月	牛乳	本庄なすの肉うどん ゼリーフライ 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん ごま ゼリーフライ 油 玉ねぎドレッシング	なす 人参 maidake ほうれん草 こんにやく キャベツ きゅうり	619	22.1	
18火	牛乳	ごはん 豚汁 あじの一夜干し 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 みそ あじ一夜干し あさり 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう こんにやく 大根 干しいたけ ねぎ 切干大根	600	27.0	
19水	牛乳	子供パン フィッシュボールスープ ハンバーグデミソース マカロニサラダ	牛乳 フィッシュボール ハンバーグ	子供パン 油 三温糖 マカロニ 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 セロリー コーン	655	26.6	
20木	牛乳	ごはん わかめスープ たこメンチ ピビンバの具	牛乳 わかめ たこメンチ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ チンゲンサイ 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	644	24.5	
21金	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 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 チーズオムレツ	もち麦ごはん 油 じゃがいも イタリアンドレッシング	ズッキーニ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご トマト ブロッコリー カリフラワー	730	29.8	
24月	牛乳	みそラーメン コーンしゅうまい② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ コーンしゅうまい	中華麺 ごま油 春雨 中華ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやしにら キャベツ きゅうり	607	23.7	
25火	牛乳	ごはん 五目スープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 豚肉 豆腐 春巻き 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	681	22.6	
26水	牛乳	ツイストパン ABCトマトスープ チキンチーズ焼き 三色サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ツイストパン マカロニ オリーブ油 パン粉 かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく きゅうり	605	27.5	
27木	牛乳	ごはん なすのみそ汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ さば ひじき 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 なす 小松菜 しらたき 干しいたけ	609	28.3	
28金	牛乳	わかめごはん もずくスープ 鶏肉の唐揚げ 小松菜サラダ	牛乳 わかめ もずく 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 たけのこ コーン えのき しょうが キャベツ 小松菜	623	22.2	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 20回 太字: 本庄または上里産です						平均摂取量	646	25.5
						摂取基準	650	21g~ 32.5g

6月 給食だより ②

安全に楽しく給食を食べるために



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう うすらの卵
ミニトマト さくらんぼ 白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯 もち パン
さつまいも



★歯の生えかわりでよくかめない人は、
箸やスプーンで小さくする、パンは一口大に
ちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に
気をつけて食べましょう。

栄養相談日 日時: 6月19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