

6月(前半)

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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群分 [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	コッパンスライス クラムチャウダー ウインナー イタリアンソース② パプリカサラダ	ベーコン あさり ウインナー	牛乳	人参 パセリ トマト ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッパンスライス じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油 イタリアン ドレッシング	897	34.0
2金	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮	みそ 鶏肉 あさり 油揚げ	牛乳	人参 こまつな	大根 えのき しょうが 切干大根	ごはん 片栗粉 三温糖	油	879	33.1
5月	牛乳	茶 飯 本庄なすのみそ汁 わかさぎフライ③ とりめしの具 カット河内挽柑	生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ フライ	人参 こまつな	玉ねぎ えのき なす 干しいたけ ごぼう 河内挽柑	茶飯 三温糖	油	818	32.6
6火	牛乳	きつねうどん 黒糖パンケーキ 本庄きゅうりサラダ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 こまつな ブロッコリー	山菜 しめじ まいたけ ねぎ きゅうり	地粉うどん ホットケーキ 粉黒糖 こんにゃく	くるみ 野菜 ドレッシング	869	32.5
7水	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 いわしのかば焼き かみかみきんぴら	あさり 生揚げ みそ いわし するめ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ しょうが ごぼう いんげん	ごはん 三温糖 こんにゃく でんぷん	油 ごま ごま油	854	34.0
8木	牛乳	はちみつパン ABCスープ チキンのチーズ焼き グリーンサラダ フルーツキャロットゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり コーン	はちみつパン じゃがいも マカロニ パン粉 フルーツキャロットゼリー	オリーブ油 イタリアン ドレッシング	814	34.8
9金	牛乳	ごはん 中華スープ あじまんじゅう② 麻婆豆腐 カットキウイフルーツ	ベーコン あじまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 こまつな にら	コーン ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ キウイフルーツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	882	32.1
12月	牛乳	わかめごはん 上里じゃが芋と生揚げのみそ汁 厚焼き玉子 上里水菜と小松菜のおひたし ヨーグルト	生揚げ みそ 五目厚焼き たまご	わかめ 牛乳 アヲア3-グルト	人参 こまつな 水菜	玉ねぎ ねぎ もやし	ごはん じゃがいも		754	28.8
13火	牛乳	塩ラーメン 大学芋③ 春雨サラダ	豚肉 なると	牛乳	人参 こまつな	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	中華麺 さつまいも 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	油 黒ごま 棒棒鶏 ドレッシング	865	27.7
14水	牛乳	ごはん 地場産玉ねぎのみそ汁 かつおフライ(ソース) すき昆布の炒め煮 カットグレープフルーツ	油揚げ みそ かつおフライ ベーコン	牛乳 わかめ すき昆布	人参	玉ねぎ 干しいたけ グレープフルーツ	ごはん 三温糖	油	859	34.2
15木	牛乳	山型食パン・マーシャルピーンズ ミネストローネ ほうれん草チーズ 和風 海藻サラダ	豚肉 大豆 ほうれん草 チーズ 和風	牛乳 海藻 わかめ ひじき	人参 トマト ブロッコリー	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	山型食パン じゃがいも 三温糖 マカロニ こんにゃく	野菜 ドレッシング マーシャルピーンズ	803	29.8
16金	牛乳	ごはん 野菜味噌 豚肉の生姜焼き まめまめサラダ	油揚げ みそ 豚肉 大豆 金時豆	牛乳	人参 枝豆	大根 ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	ごはん こんにゃく	玉ねぎ ドレッシング	822	34.3
19月	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフライ② 生揚げの中華煮	なると 子持ちししゃも フライ 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	人参 こまつな	ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	832	31.8

よくかんで食べよう! かみかみ献立

上里の日

# 6月(後半) 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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]		
20 火	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん ちくわの石垣揚げ② 本庄水菜ともやしのサラダ カットパイン(沖縄産)	豚肉 油揚げ 焼ちくわ <b>本庄の日</b>	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 水菜	なす まいたけ ねぎ もやし パイン	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油 ごま ごま ドレッシング	860	34.7		
21 水	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい③ ピピンパごはんの具	豆腐 えびしゅうまい 豚肉	牛乳	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ もやし	ごはん 緑豆はるさめ 三温糖	ごま油 ごま	875	32.1		
22 木	飲むヨーグルト	黒パン 中華コーンスープ 揚げ鶏のレモン風味 ポパイサラダ	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン レモン 果汁 キャベツ	黒パン 片栗粉 三温糖	油 玉ねぎ ドレッシング	904	32.3		
26 月	牛乳	麦ごはん ポークカレー たこナゲット② 秩父こんにゃくサラダ	豚肉 たこナゲット	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご コーン キャベツ	麦ごはん じゃがいも ほうれん草入り こんにゃく 人参入り こんにゃく	油 玉ねぎ ドレッシング	943	31.4		
27 火	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ③ フルーツ杏仁	豚肉 みそ ギョーザ	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ みかん 黄桃 白桃 キウイフルーツ	中華麺 杏仁豆腐	ごま油 ごま 油	913	29.4		
28 水	牛乳	ごはん だまこ汁 鮭の塩麹焼き ひじきの彩り炒め	油揚げ 豆腐 みそ さけの塩麹漬け ベーコン	牛乳 ひじき	人参 こまつな 枝豆	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん だまこ餅 しらたき 三温糖		825	32.9		
29 木	牛乳	子どもパンスライス 野菜コンソメスープ ハンバーグデミソース ごぼうサラダ 元気ヨーグルト	ベーコン ハンバーグ	牛乳 元気ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリー ごぼう きゅうり	子供パンスライス じゃがいも 三温糖	オリーブ油 ごま ドレッシング	882	31.6		
30 金	牛乳	ごはん けんちん汁 チーズはんぺんフライ(リ-ス) 青菜とじゃこの炒め物	豆腐 油揚げ チーズ ハンペンフライ	牛乳 ちりめん じゃこ	人参 こまつな	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ コーン キャベツ	ごはん こんにゃく さといも	油 ごま油 ごま	840	31.0		
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	平均摂取量	851	32.1
太字は 本庄または上里産の野菜です										摂取基準	820	30.0

## 6月 給食だよ!

## 6月は食育月間

「食育」とは「知育」「徳育」「体育」の基礎となり、様々な経験や学習を通じ生きるために必要な「食」に関する基本的な知識、「食」を自ら選択する力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

### 食育の6つの目標



食べることは、生きるために欠くことのできないもので、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切です。

成長期にある皆さんの食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に日頃の食生活や生活習慣を見直してみましょう。



### 栄養相談日

- 日時 6月 28日(水)  
午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター  
TEL 0495(24)2621

食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい

