

令和4年

6月 学校給食献立予定表

中
コース

本庄上里学校給食センター

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん キムチトッポギスープ チヂミ ブルコギ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 なら	玉ねぎ もやし 白菜キムチ にんにく キャベツ	ごはん 三温糖 トッポギ 片栗粉 チヂミ	油 ごま油 ごま	887	34.3
2木	牛乳	ツイストパン イタリアンスープ フライドチキン 花野菜サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー しょうが にんにく	ツイストパン 三温糖 片栗粉	油 ｲﾘﾝｷﾞ ｼﾞｬｸﾞ	887	35.3
3金	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 鮭のﾌｨｯｸﾞ ﾏﾏﾞｰｽﾞ 焼き おひたし マスカットゼリー	厚揚げ みそ 鮭	牛乳	人参 なら ほうれん草	もやし キャベツ	ごはん ﾏｽｶｯﾄﾞゼﾘｰ	ﾌｨｯｸﾞ ﾏﾏﾞｰｽﾞ	769	33.0
6月	牛乳	ごはん もずくスープ えびしゅうまい③ マーボー豆腐	えびしゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 もずく	人参 小松菜 なら	たけのこ コーン えのきしょうが にんにく ねぎ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	746	27.4
7火	牛乳	鶏塩うどん カミカミかき揚げ 五目きんぴら	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	エリンギ ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく	地粉うどん かにかき揚げ 三温糖	ごま油 油 ごま	875	30.4
8水	牛乳	ごはん 大根と茎わかめのみそ汁 たこメンチ コーンサラダ	あさり みそ たこメンチ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 キャベツ コーン	ごはん	油 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	710	25.3
9木	牛乳	ｼﾞｯﾄﾌﾗﾝｽﾊﾞﾝ (大豆ﾌｻﾞｸﾘｰﾑ) 野菜コンソメスープ トマトとなすのグラタン 野菜のペペロンチーノ	ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく エリンギ	ｼﾞｯﾄﾌﾗﾝｽﾊﾞﾝ ﾄﾏﾄとなすのｸﾞﾗﾀﾝ ｽﾊﾟﾞﾞﾞﾃﾞｲ	オリーブ油 油 大豆ﾌｻﾞｸﾘｰﾑ	892	25.5
10金	牛乳	ごはん おふくろ汁 上里玉ねぎの豚丼の具 上里小松菜サラダ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	なめこ しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	ごはん 三温糖	油 香味塩ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	755	32.0
13月	牛乳	ごはん けんちん汁 厚焼き玉子 キムたくごはんの具	豆腐 油揚げ 厚焼き玉子 豚肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ こんにゃく 白菜キムチ つぼ漬け	ごはん さといも	油 ごま油	806	34.9
14火	牛乳	台湾ラーメン 揚げぎょうざ③ わかめサラダ	豚肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	人参 なら チンゲンサイ	しょうが コーン にんにく もやし キャベツ	中華麺 片栗粉	ごま油 油 中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	812	32.5
15水	牛乳	ごはん 野菜味噌 鶏肉の照り焼き じゃがいものトマト煮	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 トマト 枝豆	大根 ごぼう 玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん 三温糖 じゃがいも	オリーブ油	867	38.0
16木	牛乳	サバサンド マンタルチョールバス サンドサラダ	鯖の竜田揚げ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム レモン果汁	子供パン 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 油 ﾌﾟﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	850	33.8
20月	牛乳	ごはん すまし汁 埼玉県産ｷﾞﾈ ﾏﾏﾞﾝｶｯ かてめしの具	かまぼこ ｷﾞﾈ ﾏﾏﾞﾝｶｯ 鶏肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき ごぼう 干しいたけ こんにゃく	ごはん 三温糖	油	804	31.2
21火	牛乳	本庄なす肉うどん ゼリーフライ 本庄きゅうりサラダ	豚肉 油揚げ ゼリーフライ	牛乳	人参 ほうれん草	なす ましたけ こんにゃく キャベツ きゅうり	地粉うどん	油 ごま 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	756	28.6

令和4年

6月 学校給食献立予定表

中
コース

本庄上里学校給食センター

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 - [kcal]	蛋白質 [g]
22 水	牛乳	もち麦ごはん 小松菜のみそ汁 モウカの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 カットオレンジ	豆腐 みそ モウカの加-竜田 あさり 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しめじ 切干大根 オレンジ	もち麦ごはん 三温糖	油	786	30.5
23 木	牛乳	フラワーロール フィッシュボールスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	フィッシュボール ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 トマトパセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	フラワーロール 三温糖	オリーブ油 イタリアドレッシング	789	33.2
24 金	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き ピピンパの具	春巻き 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく もやし ぜんまい 白菜キムチ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	857	27.8
27 月	牛乳	ごはん トマトとズッキーニのカレー チーズオムレツ こんにゃくサラダ	鶏肉 チーズオムレツ	牛乳	人参 トマト	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ ズッキーニ こんにゃく	ごはん じゃがいも	油 かんきつドレッシング	935	37.5
28 火	牛乳	みそラーメン にらまんじゅう② アスパラガスと豆のサラダ	豚肉 みそ にらまんじゅう 大豆 レドドネ	牛乳	人参 にら 枝豆 アスパラガス	にんにく もやし しょうが コーン キャベツ	中華麺	ごま油 玉ねぎドレッシング	806	36.0
29 水	牛乳	ごはん 五目スープ お魚ナゲット③ 生揚げのチリソース	豆腐 お魚ナゲット 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ 玉ねぎ しょうが しめじ にんにく ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	857	32.8
30 木	牛乳	パインパン ABCトマトスープ 鶏肉のカレーチーズ焼き ポテトサラダ (ノンオイル マヨネーズ)	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン きゅうり	パインパン マカロニ パン粉 じゃがいも	オリーブ油 ノンオイル マヨネーズ	817	35.7
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 ※太字は本庄または上里産です									823	32.2
									基準 830	27~ 41.5

6月 給食だより

食べることは生きること
6月は「食育月間」です！



平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でも日々の食生活をふり返ってみてください。

栄養相談日

6月22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

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。



食育月間にちなみ、地場産物や郷土食を取り入れました

<郷土食や県産食材使用料理>

おふくろ汁・かてめし・セリーフライ・本庄なす肉うどん・キャベツメンチカツ・にらまんじゅう・きゅうりサラダ・小松菜サラダ・アスパラサラダ等