

# 6月 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	飲料	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーになる(黄)		エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	牛乳	ごはん マンドゥスープ 鶏肉の韓国風照り焼き 三色ナムル	水餃子 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	にんにく しょうが ねぎ もやし	ごはん 三温糖	ごま ごま油 ナムドレッシング	770	28.9
2火	牛乳	かき玉うどん がんす 小松菜サラダ	鶏肉 なると がんす 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ コーン キャバツ	地粉うどん 片栗粉	油 塩ドレッシング	792	23.5
3水	牛乳	ごはん もずくスープ コーンしゅうまい③ 麻婆豆腐 サイダーゼリー	コーンしゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 もずく	人参 オクラ にら	コーン えのき しょうが ねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉 サイダーゼリー	油 ごま油	733	22.6
4木	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③ マカロニのトマト煮	フィッシュボール チキンナゲット 無塩せきベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャバツ にんにく	食パン マカロニ いちごジャム	油	814	30.6
5金	牛乳	ごはん ハヤシライス オムレツ カラフルサラダ	豚肉 プレーンオムレツ	牛乳	人参 トマト ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ キャバツ	ごはん じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング	866	31.5
8月	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	豆腐 さば 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ キャバツ	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 油	770	33.9
9火	牛乳	鶏塩うどん 大豆かき揚げ ごぼうサラダ <small>カミカミ献立</small>	鶏肉 大豆かき揚げ	牛乳 わかめ	人参	えのき ねぎ ごぼう きゅうり	地粉うどん	ごま油 油 ごまドレッシング	791	24.3
10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 こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	あさり みそ もうかのカレー竜田	牛乳 くきわかめ	人参	大根 キャバツ こんにゃく	ごはん ミルクコーヒー	油 塩ドレッシング	714	23.5
11木	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 和風きのこスパゲッティ	ハンバーグ 無塩せきベーコン	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャバツ にんにく しめじ	子供パン 三温糖 スパゲッティ	油	683	28.3
12金	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	鶏肉 大豆	わかめ 牛乳	人参 ほうれん草 枝豆	えのき しょうが キャバツ	ごはん 片栗粉	油 玉ねぎドレッシング	755	29.1
15月	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	油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉	牛乳	人参 トマト 枝豆	大根 ごぼう こんにゃく にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖	油	725	26.9
16火	牛乳	みそコーンラーメン 揚げぎょうざ③ 春雨サラダ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが もやし コーン キャバツ きゅうり	中華麺 春雨	ごま油 油 中華ドレッシング	802	29.4
17水	牛乳	ごはん 肉団子のスープ えびかつ 家常豆腐	鶏つくね えびかつ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油	842	38.5

6月 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	飲料	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーになる(黄)		エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18木	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	無塩せき <sup>ハ</sup> - <sup>ン</sup> 鶏肉	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	パンパン マカロニ	ノン <sup>ク</sup> マヨネーズ <sup>ド</sup> イタリア <sup>ド</sup> レッシング	723	32.1
19金	牛乳	ごはん 乾武 <sup>オ</sup> フクロ汁 豚 <sup>井</sup> の具 上里 <sup>ア</sup> スパ <sup>ラ</sup> ガス <sup>サ</sup> ラダ ヨーグルト	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ア <sup>ス</sup> パ <sup>ラ</sup> ガ <sup>ス</sup>	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 キャベツ きゅうり	ごはん 三温糖	油 塩 <sup>ド</sup> レッシング	812	32.4
22月	牛乳	ごはん わかめスープ チヂミ ビビンバの具	豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき コーン ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし 白菜キムチ	ごはん チヂミ 三温糖	油 ごま油 ごま	739	23.8
23火	牛乳	本庄 <sup>な</sup> すの肉 <sup>う</sup> どん ミニ <sup>き</sup> なご揚 <sup>げ</sup> パン 本庄 <sup>き</sup> ゅうり <sup>サ</sup> ラダ	豚肉 油揚 <sup>げ</sup> きな粉	牛乳	人参 ほうれん草 ブ <sup>ロ</sup> ッ <sup>コ</sup> リ <sup>ー</sup>	なす まい <sup>た</sup> け こんにゃく きゅうり	地粉 <sup>う</sup> どん 豆腐 <sup>ブレ</sup> ッド グラ <sup>ニ</sup> ュー <sup>糖</sup>	油 ごま 玉ねぎ <sup>ド</sup> レッシング	748	26.5
24水	ジュリア	もち <sup>麦</sup> ごはん トマト <sup>チ</sup> キン <sup>カ</sup> レー 白 <sup>ご</sup> ま <sup>つ</sup> く <sup>ね</sup> <sup>③</sup> コーン <sup>サ</sup> ラダ	鶏肉 白 <sup>ご</sup> ま <sup>つ</sup> く <sup>ね</sup>	ジュリア (プレーン) 牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン りんご	もち <sup>麦</sup> ごはん じゃがいも	油 ル <sup>ン</sup> チ <sup>ド</sup> レッシング	871	30.8
29月	牛乳	ごはん つみっこ 鮭 <sup>の</sup> みそ <sup>チ</sup> ーズ <sup>焼</sup> き かて <sup>め</sup> しの <sup>具</sup>	豚肉 鮭 <sup>み</sup> そ 鶏肉 高野 <sup>豆</sup> 腐 焼 <sup>ち</sup> く <sup>わ</sup>	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 ごぼう 干 <sup>し</sup> しい <sup>た</sup> け こんにゃく	ごはん すい <sup>と</sup> ん 三温糖	油	810	37.8
30火	牛乳	埼玉 <sup>ス</sup> タミ <sup>ナ</sup> ラ <sup>ー</sup> メ <sup>ン</sup> 春 <sup>巻</sup> き 枝 <sup>豆</sup> ひ <sup>じ</sup> き <sup>サ</sup> ラダ	豚肉 春 <sup>巻</sup> き	牛乳 ひじき	人参 ら 枝豆	しょうが にんにく もやし こんにゃく キャベツ	中華 <sup>麺</sup> 片 <sup>栗</sup> 粉	ごま油 油 玉ねぎ <sup>ド</sup> レッシング	865	29.6

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

※太字は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

6月は彩の国ふるさと学  
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月はこまめに水分補給をして熱中症  
を予防しましょう!

みなさんは、普段から意識して水分をと  
れていますか?水分が不足すると、気づ  
かないうちに熱中症になってしまうこと  
があります。特に、体育や部活動の前後  
は、のどが渇いていなくても意識して水  
分補給をすることが大切です。熱中症を  
予防するために次のことを心がけましょ  
う!



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!!

〈熱中症予防リスト〉

- こまめに水分補給をする
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 十分な睡眠をとる
- 帽子をかぶるなど暑さ対策をする
- 適度に休憩をとる