

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

6月 学校給食献立予定表 AJ-7

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)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ごはん 旨辛トッポギスープ 野菜しゅうまい② 麻婆豆腐	牛乳 鶏肉 野菜しゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	ごはん トッポギ 片栗粉 三温糖 ごま油 油	人参 玉ねぎ もやし 白菜キムチ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ なら ねぎ	675	24.6
2金	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら 五目きんぴら	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	622	25.2
5月	牛乳	もち麦ごはん 直実汁 たこメンチ コーンサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ たこメンチ	もち麦ごはん 白玉団子 油 玉ねぎドレッシング	人参 小松菜 キャベツ コーン	635	22.6
6火	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 トマトとなすのグラタン ペペロンチーノ	牛乳 ハム	ソフトフランスパン トマトとなすのグラタン オリーブ油 油 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	629	19.6
7水	牛乳	ごはん 豆腐と舞茸のみそ汁 もうかのカレー竜田 切干大根のサラダ 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 香味塩ドレッシング ミルメークコーヒー	人参 ましたけ 玉ねぎ 切干大根 キャベツ	613	21.4
8木	牛乳	ごはん けんちん汁 厚焼き玉子 キムたくごはんの具	牛乳 豆腐 油揚げ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 さといも 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	616	26.3
9金	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 なら ねぎ もやし チンゲンサイ コーン キャベツ ほうれん草	631	24.5
12月	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 茎わかめ みそ 鶏肉 豚肉	ごはん オリーブ油 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	668	30.1
13火	牛乳	子供パン マンタルチョルバス さばの竜田揚げマリネ風 サンドサラダ ヨーグルト	牛乳 さばの竜田揚げ ヨーグルト	子供パン オリーブ油 油 じゃがいも 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 レモン キャベツ 人参	668	27.8
14水	牛乳	ごはん おふくろ汁 彩り豚丼の具 上里アスパラガスのサラダ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 大豆 レッドキドニー	ごはん 油 三温糖 香味塩ドレッシング	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 キャベツ アスパラガス	605	26.8
15木	牛乳	ごはん すまし汁 キャベツメンチカツ かてめしの具	牛乳 かまぼこ キャベツメンチカツ 鶏肉 高野豆腐 焼ちくわ わかめ	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	623	22.9
16金	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 ましたけ ほうれん草 こんにゃく キャベツ きゅうり	605	22.1
19月	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 油揚げ みそ あじ あさり	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ 切干大根	617	28.2
20火	牛乳	子供パン フィッシュボールスープ ハンバーグトマトソース 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 オリーブ油 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 にんにく トマト パセリ コーン	594	25.2
21水	牛乳	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ピビンバの具	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	700	29.2

6月 学校給食献立予定表 AJ-ス

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
22木	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 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 チーズオムレツ	ごはん 油 ジャがいも 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 ブロッコリー トマト カリフラワー	693	28.8	
23金	牛乳	みそラーメン かにしゅうまい② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ かにしゅうまい	中華麺 ごま油 はるさめ 中華ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン いら キャベツ きゅうり	624	25.1	
26月	牛乳	ごはん 五目スープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 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 ねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく しめじ	662	21.1	
27火	牛乳	パンパン ABCトマトスープ チキンチーズ焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	パンパン マカロニ オリーブ油 パン粉 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく 枝豆 ブロッコリー	607	28.3	
28水	牛乳	ごはん なすのみそ汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮 カットオレンジ	牛乳 油揚げ みそ さば ひじき 大豆	ごはん 油 三温糖	人参 切干大根 なす 小松菜 しらたき 干しいたけ オレンジ	630	28.8	
29木	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	615	22.4	
30金	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ	牛乳 豚肉 なると 焼ちくわ あおのり わかめ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 油 香味塩ドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	613	22.1	
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均摂取量	634	25.1
給食回数 22回 太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g



~6月は
“彩の国ふるさと学校給食月間”
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。



- 〈地場産物使用料理〉
- ・上里アスパラガスのサラダ
 - ・彩り豚丼の具
 - ・小松菜サラダ
 - ・トマトとズッキーニのカレー
 - ・なすのみそ汁など

栄養相談日 日時: 6月21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

6月4~10日は
「歯と口の健康週間」です!

もともと、6(む)4(し)と読めることから、6月4日を「虫歯予防デー」としていただくことが始まりです。給食でも、2日は噛みごたえのある食材を取り入れた「かみかみ献立」を提供します。この機会に、歯の健康について考え、普段の習慣を見直してみましょう。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

給食センターでは、献立やおすすし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。

おすすめ給食レシピ