

6月 学校給食献立予定表 BJ-入

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杯分 [kcal]	蛋白質 [g]
1木	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 さけ	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 ぎゅうり キャベツ	581	23.1
2金	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 にら ねぎ	675	24.6
5月	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	22.7
6火	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
7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 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
8木	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 ミルクコーヒー	人参 まいたけ 玉ねぎ 切干大根 キャベツ	613	21.4
9金	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
12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	631	24.5
13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 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
14水	牛乳	子供パン マンタルチョコバス 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
15木	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
16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	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
19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 まいたけ ほうれん草 こんにゃく キャベツ きゅうり	605	22.1
20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 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
21水	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	700	29.2

# 6月 学校給食献立予定表 BJ-入

に手小・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	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 わかめスープ ヤンニョムチキン ビビンバの具	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	693	28.8	
23 金	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 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 フロッコリー トマト カリフラワー	624	25.1	
26 月	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 なら キャベツ きゅうり	662	21.1	
27 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 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	607	28.3	
28 水	牛乳	パンパン ABCトマトスープ チキンチーズ焼き フロッコリーサラダ	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 フロッコリー	630	28.8	
29 木	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	615	22.4	
30 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	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	632	25.2
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。

牛乳、こまつな、ヨーグルト、小魚、納豆

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。

QRコード、Twitter、おすすめ給食レシピ