

6月 学校給食献立予定表

Bコース

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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	みそコーンラーメン 彩の国ねぎ塩まんじゅう② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 みそ ねぎ塩まんじゅう	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ なら キャベツ 小松菜	574	24.0
3火	牛乳	ごはん のりふりかけ 野菜椀 五目厚焼き玉子 じゃがいものトマト煮	牛乳 油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉 ふりかけ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく にんにく 玉ねぎ トマト 枝豆	626	24.7
4水	牛乳	子供パン ABCスープ ハンバーグデミソース グリーンサラダ	牛乳 無塩せきベーコン ハンバーグ	子供パン マカロニ オリーブ油 三温糖 イタリアドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー ブロccoli きゅうり	581	23.2
5木	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 三色サラダ	牛乳 あさり みそ 茎わかめ もうかのカレー竜田	ごはん 油 中華ドレッシング	人参 大根 小松菜 もやし	563	21.2
6金	牛乳	ごはん 中華スープ かにしゅうまい② マーボー豆腐	牛乳 豚肉 無塩せきベーコン かにしゅうまい みそ豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ なら ねぎ	585	20.2
9月	牛乳	鶏塩うどん カミカミかき揚げ 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 わかめ	地粉うどん ごま油 カミカミかき揚げ 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	623	21.5
10火	牛乳	わかめごはん 小松菜のみそ汁 れんこんひき肉フライ こんにゃくサラダ レモンヨーグルト	牛乳 わかめ 豆腐 みそ れんこんひき肉フライ レモンヨーグルト	ごはん 油 玉ねぎドレッシング	人参 えのき 小松菜 キャベツ こんにゃく	655	23.3
11水	牛乳	パインパン オニオンスープ タンドリーチキン カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン	パインパン 油 ソイグ マヨネーズ 塩ドレッシング	玉ねぎ コーン にんにく ほうれん草 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ	614	29.6
12木	牛乳	ごはん 春雨と肉団子のスープ えびかつ(ソース) 生揚げの中華煮	牛乳 鶏つくね 豚肉 えびかつ 生揚げ	ごはん 春雨 三温糖 油 片栗粉 ごま油	人参 しょうが キャベツ ほうれん草 干しいたけ	677	31.4
13金	牛乳	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">台湾の献立</span> チンゲン菜と豆腐のスープ ショーロンポー② ルーローハンの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 ショーロンポー 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくしな漬	657	25.0
16月	牛乳	広東麺 揚げぎょうざ② わかめサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 ぎょうざ わかめ	中華麺 ごま油 片栗粉 油 中華ドレッシング ミルクコーヒー	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ コーン キャベツ	616	22.4
17火	牛乳	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">上里の日</span> 乾武オフクロ汁 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	ごはん 油 三温糖 塩ドレッシング	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ しょうが ごぼう 枝豆 しらたき グリンピース キャベツ アスパラガス	594	25.4
18水	牛乳	バターロール イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き ペペロンチーノ	牛乳 鶏肉 無塩せきハム	バターロール 三温糖 ごま油 オリーブ油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 にんにく 小松菜 エリンギ	621	28.4

6月 学校給食献立予定表

Bコース

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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
19 木	牛乳	ごはん サルグクス さばの韓国風照り焼き ナムル	牛乳 鶏肉 卵 さば	ごはん 油 米粉麵 片栗粉 ごま ごま油 ナムル レッツク	人参 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく しょうが ねぎ 小松菜 もやし	610	26.1
20 金	牛乳	ごはん わかめスープ お魚ナゲット② ビビンバの具	牛乳 わかめ 豚肉 お魚ナゲット	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 えのき コーン ねぎ しょうが にんにく ぜんまい水煮 もやし 白菜キムチ ほうれん草	633	23.3
23 月	牛乳	本庄なす肉うどん ミニきなこ揚げパン 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ きなこ	地粉うどん 油 ごま 豆腐ブレッド グラニュー糖 玉ねぎド レッツク	なす 人参 maidake ほうれん草 こんにやく ブロッコリー きゅうり	583	21.0
24 火	牛乳	もち麦ごはん トマトとズッキーニのカレー チーズオムレツ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ チーズオムレツ	もち麦ごはん 油 じゃがいも ルソフド レッツク	ズッキーニ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ コーン	708	28.9
25 水	牛乳	フラワーロール ウスバナックチョルバス 白身魚のフライ(ソース) ムサカ	牛乳 豚肉 白身魚フライ 無塩せきベーコン	フラワーロール 油 オリーブ油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ にんにく なす トマト パセリ	632	26.5
26 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 おひたし マスカットゼリー	牛乳 生揚げ みそ 鮭	ごはん ノンエッグ マヨネーズ マスカットゼリー	人参 もやし にら ほうれん草 キャベツ	586	22.7
27 金	牛乳	ごはん すまし汁 彩の国メンチカツ かてめしの具	牛乳 かまぼこ 彩の国メンチカツ 鶏肉 高野豆腐 焼きちくわ 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 こんにやく	628	23.1
30 金	牛乳	台湾ラーメン 春巻き 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 春巻き ひじき	中華麵 ごま油 油 玉ねぎド レッツク	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ もやし 枝豆 キャベツ こんにやく チンゲンサイ	634	22.9

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: 本庄または上里産です

6月食育だより



6月は食育月間です!

彩の国ふるさと学校給食月間

今月は、家庭、学校、地域など社会全体で食育推進に取り組むために設けられた「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を行います。

<今月の地場産使用予定食材>

- ・アスパラガス
- ・きゅうり
- ・小松菜
- ・玉ねぎ
- ・なす
- ・もち麦



<献立紹介>

本庄の日・・・本庄市産のなすやきゅうりを使用  
上里の日・・・乾武ワツ大会の7加汁、上里町産の7加入を使用  
埼玉県の日・・・秩父地方の郷土料理のかてめし。埼玉県産黒豚を使用したメンチカツ  
エコの日・・・野菜の皮も使用したり、段ボール無しで納品してもらったり、10年取り組みをしている日  
トルコの献立・・・7加入 ナックルバス：ほうれん草の7加入、ムサカ：ひき肉と夏野菜を炒め、トマトと煮込み給食風にアレンジ  
台湾の献立・・・7加入 7加入：中国・台湾・7加入など中華圏でよく食べられている中華料理の点心の一種、ルー7加入：甘い醤油7加入で煮込んだ豚肉を、ごはんにかけて食べる屋台飯

栄養相談日

日時 6月18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



歯と口の健康週間には、噛む回数が多くなる食材を使用しています。

歯と口の健康週間には、噛むことを意識して食べましょう。