

令和3年

本庄上里学校給食センター

6月 学校給食献立予定表

中コース

東中・西中・南中
上里中・上里北中学校

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火	牛乳	しょうゆラーメン 肉野菜しゅうまい③ わかめサラダ	豚肉 なると 野菜入り 肉しゅうまい	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが にんにく もやし ねぎ コーン キャベツ	中華麺	油 ナムル ドレッシング	777	31.9
2水	牛乳	ごはん 玉子わかめスープ チヂミ ブルコギ	卵 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ にら	ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ	ごはん 片栗粉 チヂミ 三温糖	ごま油 すりごま	750	27.6
3木	牛乳	子どもパン オニオンスープ えびカツ(外州産) もやしのサラダ	ベーコン えびカツ	牛乳	パセリ ほうれん草 人参	玉ねぎ コーン もやし	子供パン	油 玉ねぎ ドレッシング タルタルソース	763	27.2
4金	牛乳	ごはん 中華スープ 子持ちししゃもフライ 生揚げの中華煮	ベーコン 豚肉 生揚げ	牛乳 子持ち ししゃもフライ	人参 チンゲンサイ	ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	834	31.1
7月	牛乳	ごはん かきたま汁 豚肉の生姜焼き 青菜とじゃこの炒め物	豆腐 豚肉 卵	牛乳 ちりめん じゃこ	人参 系みつば 小松菜	玉ねぎ えのき しょうが コーン キャベツ	ごはん 片栗粉	ごま油 ごま	830	36.5
8火	牛乳	きつねうどん かみかみかき揚げ 秩父こんにゃくサラダ	豚肉 油揚げ いか	牛乳	人参 ほうれん草	まいたけ ねぎ コーン キャベツ 玉ねぎ ごぼう パセリ	地粉うどん 三温糖 薄力粉 こんにゃく	油 香味塩 ドレッシング	875	30.3
9水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 コーンサラダ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 えのき レモン キャベツ コーン	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま ドレッシング	893	29.4
10木	牛乳	ソフトフランスパン クラムチャウダー さけのマスタード焼き 野菜のパペロンチーノ チョコ大豆クリーム	ベーコン あさり さけ ハム	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく エリンギ	ソフト フランスパン じゃがいも スパゲッティ	油 ごま油 オリーブ油 大豆クリーム	936	38.4
11金	牛乳	ごはん 春雨スープ 揚げぎょうざ③ マーボー豆腐 コーヒー牛乳の素	かまぼこ ぎょうざ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ	ごはん はるさめ 三温糖 片栗粉 コーヒー 牛乳の素	油 ごま油	840	26.5
14月	牛乳	わかめごはん 上里栗小玉ねぎのみそ汁 じゃが芋のカレー煮 地産産上里サラダ ももゼリー	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん 枝豆 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり	わかめごはん こんにゃく じゃがいも 三温糖 ももゼリー	油 フレンチ ドレッシング	826	29.1
15火	牛乳	ごまみそラーメン ウインナーダッグ② 海藻サラダ	豚肉 みそ ウインナー	牛乳 海藻シソ わかめ	人参 にら	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ	中華麺 三温糖 ホットケーキ ミックス こんにゃく	ごま油 ごま油 棒棒鶏 ドレッシング	903	35.8

かみかみ献立

上里東小考案献立

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]		
16水	牛乳	ごはん 水菜のすまし汁 厚焼き玉子 なすのみそ炒め カットオレンジ	豆腐 厚焼き玉子 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 水菜	しょうが 玉ねぎ なす オレンジ	ごはん 三温糖	油	765	29.3		
トルコの日												
17木	牛乳	子供パン パスタ入りタルハナ風スープ さば竜田揚げマリネ風 キャベツと人参のサラダ ヨーグルト	鶏肉 ひよこまめ さば	牛乳 ヨーグルト	人参 赤パプリカ トマト	にんにく 玉ねぎ レモン キャベツ きゅうり	子供パン スパゲッティ 三温糖	油 オリーブ油 フレンチ ドレッシング	877	36.5		
上里の日												
18金	牛乳	ごはん おふくろ汁 彩り豚丼の具 上里小松菜サラダ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 枝豆 小松菜	ねぎ なめこ しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ コーン	ごはん しらたき 三温糖	油 ナムル ドレッシング	792	31.8		
本庄の日												
21月	牛乳	ごはん ポークカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ちりめん じゃこ	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 三温糖	油 イタリアン ドレッシング	940	33.1		
22火	牛乳	本庄なすのつけ汁うどん ちくわの磯辺揚げ② 本庄きゅうりサラダ	豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳 あおのり	人参 ほうれん草 ブロッコリー	なす まいたけ ねぎ きゅうり	地粉うどん 三温糖 薄力粉 片栗粉 こんにゃく	油 ごま 玉ねぎ ドレッシング	787	32.5		
23水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ いかナゲット③ ピビンバごはんの具	糸かまぼこ 豆腐 いかナゲット 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが にんにく 白菜 ぜんまい もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	868	34.0		
28月	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 鶏肉のねぎ塩麹焼き 上州きんぴら	あさり 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	えのき 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく ごぼう	ごはん こんにゃく 三温糖	ごま油 油 ごま	766	30.4		
29火	牛乳	台湾ラーメン 春巻き フルーツ杏仁	豚肉 春巻き	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ もやし みかん 白桃 黄桃 パイナップル	中華麺 片栗粉 杏仁豆腐	ごま油 油	902	30.9		
30水	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ	生揚げ みそ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ なす 切干大根 キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま油 棒棒鶏 ドレッシング	851	30.2		
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	平均摂取量	839	平均摂取 エネルギー比の 15%
太字：本庄または上里産の野菜です								摂取基準	830	基準摂取 エネルギー比の 13~20%		

6月給食だより 6月は食育月間です！

平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。そこで、毎年6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食育の強化月間です。給食センターでは、以下の取り組みを予定しています。

- ①地場産野菜を使用したメニューの提供
なすのつけ汁、なすのみそ汁、小松菜サラダ、きゅうりサラダ など
- ②かみかみメニューの工夫
ごぼうサラダ、かみかみかき揚げ、秩父こんにゃくサラダ、切干大根のサラダなど
- ③栄養教諭による食に関する指導の実施



身近な食育！

- ・しっかりと食事のあいさつをする
 - ・家族で食事をする
 - ・正しい食器の使い方を身につける
 - ・お手伝いをする
 - ・子供と食材を買いに行く
 - ・家庭菜園をする など
 - ・食に関すること全てが「食育」です。
- 楽しみながら食育に取り組んでください！



栄養相談日

- 1 日時 6月23日(水) 午後1:30~4:00まで
- 2 場所 本庄上里学校給食センター TEL 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ください。