

令和5年

6月 学校給食献立予定表

中
コース

本庄上里学校給食センター

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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木	牛乳	コッペパン 野菜コンソメスープ メンチカツ(ソース) ペンネアラビアータ	メンチカツ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	797	28.1
2金	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	油揚げ みそ 鮭	牛乳	人参 にら	もやし コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	ノック マヨネーズ 玉ねぎドレッシング	784	32.0
5月	牛乳	ごはん 旨辛トッポグスープ 野菜しゅうまい③ 麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 野菜しゅうまい	牛乳	人参 にら	玉ねぎ もやし 白菜キムチ しょうが にんにく だけのご 干ししいたけ ねぎ	ごはん トッポギ 片栗粉 三温糖	油 ごま油	882	32.3
6火	牛乳	鶏塩うどん いか天ぷら 五目きんぴら	鶏肉 いか天ぷら	牛乳 わかめ	人参 いんげん	エリンギ ねぎ ごぼう たけのご こんにゃく	地粉うどん 三温糖	ごま油 油 ごま	781	31.7
7水	牛乳	もち麦ごはん 直美汁 たこメンチ コーンサラダ	油揚げ みそ たこメンチ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ コーン	もち麦ごはん 白玉団子	油 玉ねぎドレッシング	826	28.5
8木	牛乳	子供パン マンタルチョールバス さばの竜田揚げマリネ風 サンドサラダ ヨーグルト	さばの竜田揚げ	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参	玉ねぎ マッシュルーム レモン果汁 キャベツ	子供パン じゃがいも 三温糖	オリーブ油 油 フルクトレッシング	862	35.2
9金	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	豆腐 みそ もうかのカレー竜田	牛乳 わかめ	人参	まいたけ 玉ねぎ 切干大根 キャベツ	ごはん ミルクコーヒー	油 香味塩ドレッシング	776	27.1
12月	牛乳	ごはん けんちん汁 厚焼き玉子 キムたくごはんの具	豆腐 油揚げ 厚焼き玉子 豚肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 干ししいたけ こんにゃく ねぎ 白菜キムチ つぼ漬	ごはん さといも	油 ごま油	789	33.3
13火	牛乳	台湾ラーメン 揚げぎょうざ③ わかめとほうれん草のナムル	豚肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	人参 にら チンゲンサイ ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ もやし コーン キャベツ	中華麺	ごま油 油 ナムルドレッシング	826	32.1
14水	牛乳	ごはん 大根と荳わかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいものトマト煮	あさり みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 荳わかめ	人参 トマト 枝豆	大根 ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖	オリーブ油	830	36.9
19月	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	豆腐 みそ 豚肉 大豆 レッドキドニー	牛乳	人参 枝豆 アスパラガス	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	ごはん 三温糖	油 香味塩ドレッシング	779	33.8
20火	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 マスカットゼリー	豚肉 油揚げ ゼリーフライ	牛乳	人参 ほうれん草	なす まいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり	地粉うどん マスカットゼリー	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	784	27.5
21水	牛乳	ごはん 豚汁 あじの一夜干し 切干大根の炒め煮	豚肉 油揚げ みそ あじ あさり	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 大根 干ししいたけ ねぎ 切干大根	ごはん さといも 三温糖	油	797	36.1
22木	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	フィッシュボール ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	子供パン 三温糖 マカロニ	オリーブ油 玉ねぎドレッシング	797	33.0
23金	牛乳	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン ピピンパの具	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが ぜんまい もやし 白菜キムチ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	896	38.3

令和5年

6月 学校給食献立予定表

中
コース

本庄上里学校給食センター

〔 上北中・東中・南中
上里中・西中学校 〕

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
26月	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	鶏肉 チーズオムレツ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	ズッキーニ しょうが にんにく 玉ねぎ りんご カリフラワー	ごはん じゃがいも	油 イリソド レッヅグ	880	36.4
27火	牛乳	みそラーメン かにしゅうまい③ 春雨サラダ	豚肉 みそ かにしゅうまい	牛乳	人参 なら	にんにく しょうが もやし コーン キャベツ きゅうり	中華麺 春雨	ごま油 中華ド レッヅグ	793	32.3
28水	牛乳	ごはん 五目スープ 春巻き 生揚げのチリソース	豆腐 春巻き 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく しめじ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	857	26.9
29木	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	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 枝豆 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく	パンパン マカロニ パン粉	オリーブ油 ごまド レッヅグ	816	36.7
30金	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	油揚げ みそ さば 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	切干大根 なす しらたき 干しいたけ オレンジ	ごはん 三温糖	油	792	36.5
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									817	32.7
									基準 830	27~ 41.5



～6月は
“彩の国ふるさと学校給食月間”
です！～

平成17年(2005)年、食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」となっています。健康に生きるために、毎日の食事は欠かせません。食育月間では、給食の時間をはじめ、授業などでも様々な取り組みが行われます。ご家庭でも、食育について振り返る機会をつくってみてください。



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

6月4～10日は
「歯と口の健康週間」です！

もともと、6(む)4(し)と読むことから、6月4日を「虫歯予防デー」としてが始まりました。給食でも、6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よう。



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。



おすすめ
給食レシピ

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