

令和7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人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん 切干大根のスープ あじフライ(ソース) 春雨サラダ ヨーグルト	豚肉 あじフライ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	切干大根 コーン もやし キャベツ きゅうり	ごはん 春雨	油 中華ドレッシング	758	29.0
3火	牛乳	みそコーンラーメン 春巻き 小松菜サラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく もやし しょうが コーン ねぎ キャベツ	中華麺	油 玉ねぎドレッシング	803	27.5
4水	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	油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉	牛乳 ふりかけ	人参 トマト 枝豆	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく にんにく 玉ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	771	29.2
5木	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	無塩せきベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり	子供パン 三温糖 マカロニ	オリーブ油 イタリアンドレッシング	814	30.6
6金	牛乳	ごはん 大根と荳わかめのみそ汁 もうかのカレー竜田 三色サラダ マスカットゼリー	あさり みそ もうかのカレー 竜田	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜	大根 もやし	ごはん マスカットゼリー	油 中華ドレッシング	747	25.2
9月	牛乳	ごはん 中華スープ かにしゅうまい③ マーボー豆腐	無塩せきベーコン かにしゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ しょうが ねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	735	24.9
10火	牛乳	鶏塩うどん カミカミかき揚げ 五目きんぴら	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	エリンギ ごぼう ねぎ こんにゃく たけのこ	地粉うどん カミカミかき揚げ 三温糖	ごま油 油 ごま	759	25.7
11水	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	豆腐 みそ れんこんひき肉 フライ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	えのき キャベツ こんにゃく	ごはん	油 玉ねぎドレッシング	792	26.8
12木	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	無塩せきベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	パインパン	油 ソイグ マヨネーズ 塩ドレッシング	726	34.1
13金	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	鶏つくね えびかつ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油	853	39.7
16月	牛乳	ごはん 台湾の献立 チンゲン菜と豆腐のスープ ショールンボー② ルーローハンの具	かまぼこ 豆腐 ショールンボー 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくし菜	玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん 三温糖	油	838	30.7
17火	牛乳	広東麺 揚げぎょうざ③ わかめサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	しょうが もやし たけのこ コーン キャベツ	中華麺 片栗粉 シメジコーヒ	ごま油 油 中華ドレッシング	811	28.5
18水	牛乳	ごはん 上里の日 乾武オフロ汁 豚丼の具 上里アスパラガスのサラダ	豆腐 みそ 豚肉 大豆	牛乳	人参 枝豆 アスパラガス	なめこ 玉ねぎ しょうが 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 塩ドレッシング	737	30.4

令和7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人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
19 木	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	鶏肉 無塩せきハム	牛乳	人参 トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく エリンギ	バターロール 三温糖 スパゲッティ	ごま油 オリーブ油	801	34.6
20 金	牛乳	ごはん サルグクス さばの韓国風照り焼き ナムル	鶏肉 卵 さば	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 白菜キムチ ねぎ もやししょうが	ごはん 米粉麺 片栗粉	油 ごま ごま油 ナムル レッソグ	754	31.4
23 月	牛乳	ごはん わかめスープ お魚ナゲット③ ビビンバの具	お魚ナゲット 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき コーン ねぎ しょうが もやしにんにく ぜんまい水煮 白菜キムチ	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	806	29.1
24 火	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	豚肉 油揚げ きなこ	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	なす まいたけ こんにゃく きゅうり	地粉うどん 豆腐フレッド グラニュー糖	油 ごま 玉ねぎド レッソグ	703	24.7
25 水	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	鶏肉 チーズ チーズオムレツ	牛乳	人参 トマト	ズッキーニ しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン	もち麦ごはん じゃがいも	油 フルソド レッソグ	877	35.2
30 金	牛乳	ごはん すまし汁 彩の国メンチカツ かてめしの具	かまぼこ 鶏肉 彩の国メンチカツ 高野豆腐 焼きちくわ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのき ごぼう 干しいたけ こんにゃく	ごはん 三温糖	油	773	27.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19回 ※太字は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。

<今月の本庄市上里町産使用予定食材>

- ・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・・・乾武ワッ大会のオフロ汁、上里町産のアスパラガスを使用
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、エコな取り組みをしている日
台湾の献立・・・ショーロンポー：中国・台湾・マレーシア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
ルーローハン：甘辛い醤油ベースで肉を煮込み、ごはんにかけて食べる屋台飯

かむってすごい!

こもも

はにぼん

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。

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。