

よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年6月分

★しるしのこんだてには、かたぬきニンジンがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	こんだてめい		しよくひんめい			えいようか			
		のみの	りょうりのしゆり	ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
1 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				636	24.1
			しゆさい	ぶたキムチいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にら しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
			しゆさい	あげぎょうざ②	ぶたのあぶら パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ (たまごふしょう) さとう		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
2 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				556	24.0
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	さつまあげ とうふ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			しゆさい	いわしのフライ②	パンこ でんぷん こむぎこ あぶら	いわし だいずこ	ちゃ	塩 こしょう		
			ふくさい	きゅうりのあさづけ			きゅうり はくさい しょうが	かつおだし 塩		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> はさんでたべよう <div style="text-align: center;"> <h2>せかいのりょうり ~ アメリカ ~</h2> </div> </div>										
3 (水)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	コッペパンスライス	コッペパン				618	31.9
			しゆさい	フランクフルト		フランクフルト				
			しゆさい	ポトルケチャップ				ケチャップ		
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう エリンギ	しょうゆ こしょう 塩		
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <h3>よくかんでたべよう! 「は」と「くち」のけんこうしゅうかん(4日~10日)</h3> </div> <p style="text-align: center;">かみかみメニューには のマークがついています</p>										
4 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				582	21.8
			しゆさい	ちゅうかふうこんにやくにこみ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こんにやく にんにく しょうが	豆板醤 酒 みりん 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゆさい	とうふしゅうまい②	あぶら さとう こむぎこ でんぷん	とうふ ぎよにくすりみ とうにゅう だいずこ ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	のりのナムル	ごまあぶら	のり	もやし こまつな にんじん	塩		
5 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				603	24.7
			しるもの	とりごぼうじる	さといも	とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく しめじ ごぼう こまつな ねぎ しょうが	かつお節 昆布 酒		
			しゆさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
			ふくさい	かいそうサラダ	しおドレッシング	かいそう かいそうめん	とうもろこし	ソース		
8 (月)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				677	22.0
			しゆさい	きんぴらハヤシライス	あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく だいずミート	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう ワイン ウスターソース コンソメ		
			しゆさい	だいずナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぷん コーンパウダー みずあめ	だいずこ	たまねぎ	塩 香辛料		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
9 (火)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				578	24.3
			しゆさい	かみかみぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	しいたけ しらたき ごぼう しょうが たまねぎ にんじん にんにく	酒 かつおだし しょうゆ		
			しゆさい	たこやき	こむぎこ あげだま あぶら さとう	たこ	キャベツ ねぎ しょうが	かつおだし 塩		
			ふくさい	きりぼしだいこんのあえもの	あぶら さとう		きりぼしだいこん とうもろこし にんじん こまつな	酢 しょうゆ 塩		
10 (水)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				612	21.1
			しるもの	ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト やさしいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			しゆさい	メンチカツ	パンこ さとう あぶら でんぷん	ぶたにく とりにく だいずこ	たまねぎ	中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう		
			ふくさい	こんにやくのサラダ		わかめごはんのもと	こんにやく キャベツ	しょうゆ		
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <h3>さいたまけんのしよくざいをたべよう! じばさんぶつかつようウィーク(11日~17日)</h3> </div> <p style="text-align: center;">ふとじのしよくざいはさいたまけんさんです</p>										
11 (木)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				570	23.7
			しゆさい	ちゅうかどん	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なんと	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しょうが	こしょう 酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			ふくさい	ちぐさうめあえ	さとう		にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酢 うめびしお しょうゆ		
12 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	じごなうどん	じごなうどん				601	24.4
			しゆさい	にくうどん	さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			しゆさい	ゼリーフライ	じゃがいも こむぎこ あぶら	おから	たまねぎ にんじん	塩 ウスターソース 中濃ソース みりん		
			ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		のらぼうな もやし	しょうゆ 辛子粉		

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやくにつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		のりもの	りようりのしゆるい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど			
15 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				556	28.1
			しるもの	さいのくにすましじる		とりにく どうふ	えのき ねぎ こまつな にんじん	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
			しゆさい	さばのぶなかぼし		さば		塩		
			ふくさい	キャベツのかおりづけ			キャベツ きゅうり ゆず	かつおだし 塩		
16 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				602	26.4
			しるもの	しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら	あぶらあげ ツナ	しゃくしな	しょうゆ みりん 酒		
			しゆさい	ごもくスープ	ごまあぶら	どうふ かんてん	にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		
			ふくさい	ユーリンチー②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ にんにく しょうが	酢 しょうゆ 酒		
17 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ココアあげパン	コッペパン あぶら さとう				560	24.3
			しるもの	コンソメスープ			キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゆさい	チキンのトマトにこみ	あぶら さとう	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム やさいペースト トマト	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう		
			ふくさい					ココア粉末 塩		
18 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				558	27.5
			しるもの	まぜまぜビビンバ	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく だいちミート	にんにく しょうが だいずもやし たけのこ にんじん ほうれんそう ねぎ	酒 しょうゆ コチュジャン 酢		
			しゆさい	わかめスープ	かたくりこ ごまあぶら	どうふ さつまあげ わかめ	えのき にんじん たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩		
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにやく	キムチの素 塩		
19 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				570	26.1
			しるもの	おかかふりかけ		おかかふりかけ				
			しゆさい	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいちミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			ふくさい	だしまきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご		酢 しょうゆ こんぶだし かつお節エキス 塩		
22 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				560	27.8
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゆさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	塩 こしょう しょうゆ 粒マスタード		
			ふくさい	ひじきのサラダ	オニオンドレッシング	ひじき	きゅうり にんじん とうもろこし			
23 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				607	25.1
			しるもの	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん					
			しゆさい	わだしラーメン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると いわしこ	メンマ チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく しょうが	こしょう かつお節 しょうゆ みりん 中華スープ 塩		
			ふくさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ マーガリン コーンスターチ	ぶたにく だいちこ	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
24 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				648	27.7
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ	かつお節 昆布		
			しゆさい	ぶたにくのたつたあげふう	かたくりこ あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
25 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				588	22.0
			しるもの	クリームスープ	ベシヤメルソース	ベーコン ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	コンソメ こしょう 塩		
			しゆさい	デミグラスソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう デミグラスソース あぶら	ぶたにく とりにく だいちこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ ウスターソース		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
26 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				651	27.3
			しゆさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく どうふ	たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ にんじん たら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゆさい	しろみざかなのこうみあげ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			ふくさい	カラフルポテトサラダ	じゃがいも はちみつ マヨネーズ (たまごふししょう)		きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	酢 こしょう 塩		
29 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				609	24.1
			しゆさい	★ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぶたにく だいちミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			しゆさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	キャベツのレモンづけ			キャベツ にんじん レモンかじゅう	塩		
30 (火)	はし	コーヒール牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				571	25.9
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なると	にんじん えのき チンゲンサイ たまねぎ	こしょう 中華スープ がらスープ 塩 しょうゆ		
			しゆさい	あじのねぎしおやき	あぶら	あじ	にんにく あさつき	塩 こしょう かつおエキス チキンエキス		
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩		

6月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
給食センター 平均	596	25.2	20.5	78.0	2.5

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。



※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。