

# 令和5年度 6月よていこんだてひょう ①

毎年6月は「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。



埼玉県産のさまざまな食材が登場します。

戸田市立美谷本小学校

日(曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621	27.8	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのバーベキューやき	さとう あぶら かたくりこ	とりにく	にんにく たまねぎ アップルソース			ワイン 塩 こしょう ソース クチャップ 酢
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう あぶら	ツナ	だいこん こまつな にんじん			酢 塩 醤油 こしょう
しるもの	★♥ポトフ	じゃがいも オリーブオイル	とりにく	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム かぶ	鶏がらだし こしょう コンソメ 塩 バイナリ			
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636	27.1	
	しゅしよく &しゅさい	★みそカツどん	こめ むぎ (こむぎこパンこでんぶん) あぶら さとう ごまあぶら ごま	(ぶたにく)みそ	にんにく			(塩 こしょう)醤油 みりん 酒 鰹だし
	ふくさい	かおりづけ			キャベツ きゅうり にんじん ゆずかじゅう			塩 醤油
	しるもの	★おすいもの		かまぼこ	えのきたけ にんじん きょうな だけのこ			鰹だし 塩 醤油
	デザート	さいたまけんさんおちゃプリン	さとう	とうにゅう	まっちゃん			
6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べると、からだにいいことがたくさんあります。								
5 (月)	振替休業日							
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544	26.5	
	しゅしよく	★げんまいわかめごはん	こめ げんまい	(わかめ)				(塩)
	しゅさい	さわらのしろしょうゆづけ		さわら				白醤油 みりん 酒
	ふくさい	おひたし	さとう		こまつな にんじん もやし			醤油 鰹だし
しるもの	★ぐたくさんみそしる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ みそ	こんにゃく こぼろ にんじん ねぎ だいこん	鰹だし			
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581	22.9	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく				酒 醤油 みりん
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう ごま		はくさい きゅうり にんじん			醤油
しるもの	★じゃがもちじる	(じゃがいも かたくりこ)	とりにく	だいこん にんじん こまつな ねぎ	(塩) 鰹だし 醤油 みりん			
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671	30.0	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのカレーたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	さば	しょうが			醤油 酒 みりん カレー粉
	ふくさい	★ポリポリあえ	さとう ごま		だいこん きゅうり にんじん			醤油
しるもの	★いものじる	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	鰹だし			
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616	19.8	
	しゅしよく &しゅさい	★さいのくに チャーハンふう	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら	とりにく	にんじん ねぎ しゃくしな とうもろこし			塩 中華スープの素 酒 醤油 鶏がらだし こしょう 中華スープの素
	ふくさい	★ふかやねぎぎょうざ	(こむぎこ さとう あぶら)	(とりにく ぶたにく)	(キャベツ なら ねぎ しょうが)			(醤油 塩)
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	なると とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ			中華スープの素 醤油 鶏がらだし 塩 こしょう
デザート	はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	さとう かとう		レモンかじゅう ナタデココ				
12 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580	20.4	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	ゼリーフライ	(じゃがいも こむぎこ)	(おから)	(たまねぎ にんじん)			(塩) ソース
	ふくさい	ぎゅうりのあちらづけ	さとう		きゅうり にんじん しょうが			醤油 酢 塩
しるもの	★みそけんちんじる	さといも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	鰹だし			
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576	20.5	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	いわしのカリカリフライ	(みずあめ さとう じゃがいも かたくりこ げんまいこ こめこ あぶら)	(いわし)	(しょうが)			(塩)
	ふくさい	★いそかあえ	さとう	のり	きゃべつ にんじん もやし			醤油
しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく	にんじん こまつな ねぎ しいたけ だいこん	鰹だし 塩 醤油			
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576	19.5	
	しゅしよく &しゅさい	★ピラフ	こめ むぎ マーガリン(乳不使用) あぶら	ツナ とりにく	にんじん とうもろこし ピーマン			ワイン 塩 こしょう コffee
	ふくさい	★ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ			塩 こしょう
	しるもの	やさいたっぷりスープ		かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ			塩 こしょう 醤油 鶏がらだし
デザート	れいとうみかん			みかん				
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572	27.6	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	そのた	なっとう		(だいず)				(醤油)
	しゅさい	★とりにくのスタミナやき	さとう あぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ			醤油 みりん 一味唐辛子 酒
ふくさい	おろしあえ	さとう		しめじ こまつな だいこん えだまめ	醤油 塩 鰹だし			
しるもの	★わかめのみそしる		わかめ とうふ みそ	きょうな ねぎ	鰹だし			
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614	27.8	
	しゅしよく	★しゃくしなごはん	こめ あぶら	ちりめんじゃこ とりにく	しゃくしな にんじん			醤油 酒 塩
	しゅさい	あかうおのごまてりやき	さとう ごま	あかうお				醤油 みりん 酒
	ふくさい	★くわわかめときゅうりのあえもの	あぶら	くわわかめ	きゅうり にんじん もやし			酢 塩 醤油
しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ	鰹だし			
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659	25.8	
	しゅしよく &しゅさい	★♥のらぼうないりカレー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん のらぼうな トマト			ワイン 塩 こしょう コffee 醤油 ソース チョコレート 塩 こしょう 鶏がらだし
	ふくさい	★グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ			酢 塩 こしょう
	デザート	フルーツジュレ			パイン みかん あまおう マスカット アセロラ			

→20日以降は裏面にあります。



# 令和5年度 6月よていこんだてひょう

②



戸田市立美谷本小学校

日(曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	26.8
	しゅしょく	★だいすいりひじきごはん	こめ むぎ あぶら さとう	だいす ひじき とりにく	にんじん しょうが えだまめ	酒 塩 醤油 鰹だし		
	しゅさい	こめこパンのおちゃフライ	(こめこ) あぶら	(たら)	(おちゃのは)	リス		
	ふくさい	★からしあえ	さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 辛子粉 みりん 鰹だし		
しるもの	とうふのみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ	鰹だし			
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625	22.6
	しゅしょく &しゅさい	★ちくわとごぼうのごまダレどん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう さやえんどう しょうが	醤油 みりん 酒		
	ふくさい	★さっぱりあえ			キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	塩 醤油		
	しるもの	★こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな にんじん	鰹だし		
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			542	24.8
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ホイコーロー	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ ピーマン	醤油 酒 豆板醤 塩 甜麺醤		
	ふくさい	ちゅうかサラダ	さとう あぶら ごまあぶら ごま		もやし にんじん きゅうり	塩 酢 辛子粉 醤油		
しるもの	★チンゲンサイのスープ		なると とうふ わかめ	ねぎ チンゲンサイ	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし			
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			637	27.2
	しゅしょく	おっきりこみふううどん	(こむぎこ)			(塩)		
	しゅさい	★だいすのしゃりしゃりあげ	かたくりこ さとう あぶら	だいす にぼし	にんじん だいこん はくさい しいたけ しめじ ねぎ	鰹だし 醤油 みりん 塩		
	ふくさい	★しおこんぶあえ	ごまあぶら	(こんぶ)	きゅうり にんじん キャベツ	醤油 (塩) 醤油		
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	25.1
	しゅしょく &しゅさい	★にくやさいどん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しらたき たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	酒 醤油 塩 みりん 鰹だし		
	ふくさい	のりポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		塩		
	しるもの	★すましじる		とうふ なると わかめ	きょうな	鰹だし 醤油 塩		
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	21.9
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★タンドリーチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	塩 醤油 加-粉		
	ふくさい	★コーンサラダ	オリーブオイル さとう		はくさい きゅうり とうもろこし たまねぎ	酢 こしょう 醤油 塩		
	しるもの	ビーフンスープ	ビーフン ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	コンソメ こしょう 醤油 塩 鶏がらだし		
デザート	あおうめゼリー	さとう		うめかじゅう				
28 (水)	のみもの	シークワーサージュース			(にんじん ピーマン ほうれんそう こまつな ゴーヤ かぼちゃ シークワーサー りんご オレンジ レモン)		580	23.8
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	とうふのチャンプルー	あぶら さとう	とうふ ハム ぶたにく かつおぶし	きくらげ もやし にら こまつな にんじん	塩 酒 こしょう 醤油		
	ふくさい	★ささみのサラダ	あぶら さとう	とりにく	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり	塩 こしょう 酒 醤油 酢		
しるもの	もずくのみそしる		もずく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ	鰹だし			
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	25.8
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★あじのバジルソースつけ	(あぶら)	(あじ)	(バジル)	(塩 酒)		
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油		
しるもの	★やさしいたっぷりミネストローネ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト ピーマン	鶏がらだし 塩 こしょう			
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			547	19.1
	しゅしょく &しゅさい	★キムチチャーハン	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	ねぎ にんじん はくさい	塩 こしょう 醤油 中華スープの素 豆板醤		
	ふくさい	パリパリサラダ	じゃがいも あぶら さとう	ひじき	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	酢 醤油 塩 こしょう		
	しるもの	はくさいスープ	あぶら	とりにく	たまねぎ はくさい にんじん	酒 塩 鶏がらだし 醤油 中華スープの素		
デザート	れいとうりんご			りんご				

・( )で書かれている食材は、加工食品に含まれている材料です。  
 ・よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。  
 ・献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入ってます♪  
 ※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※使用している食材を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や給食に関するお問い合わせは、  
 学校栄養士(栄養事務室TEL421-3861)までご相談ください。



埼玉県の「郷土料理」と、埼玉県産の  
 さまざまな「食材」が給食に登場します。  
 献立名と食材の『太字』が目印です。  
 楽しみにしてくださいね。



### 美谷本小学校

#### 今月の平均

#### 文部科学省基準

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	595	24.4	19.5	75.5	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満