



令和3年 6月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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・そのた			
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				689	25.7
	しゅしょく &しゅさい	いわしのかばやきどん	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	いわし		しょうゆ 酒 かつおだし みりん			
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	からしこ しょうゆ			
	しるもの	かみなりじる	かたくりこ ごまあぶら	とうふ あぶらあげ	にんじん ごまつな ねぎ しいたけ	かつおだし ごんぶだし にほしたし 塩 しょうゆ			
	デザート	あじさいゼリー	さとう	アガー	ぶどうかしゅう ナタデココ				
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				530	24.5
	しゅしょく	まるパン	(こむぎこ さとう)			(塩 イースト)			
	しゅさい	しろみさかなのフライ	あぶら (パンこ)	(たら)		(塩) ちゅうのうソース			
	ふくさい	やさいのソテー	あぶら		もやし キャベツ にんじん	塩 しょうゆ こしょう			
	しるもの	たらのピヤベース	じゃがいも オリーブオイル	たら あさり	にんじん たまねぎ トマト セロリ やさいジュース にんにく	鶏ガラだし 塩 しょうゆ カレー粉			
3 (木)	のみもの	オレンジジュース			みかんかしゅう			627	19.7
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	チキンのアドボ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんにく	塩 酢 しょうゆ 鶏ガラだし ベイリーフ			
	ふくさい	パンチピーンズ	あぶら かたくりこ じゃがいも	いんげんまめ ひよこまめ		パプリカパウダー ガーリックパウダー チリパウダー 塩			
	しるもの	くきわかめのスープ	ごま ごまあぶら	くきわかめ	にんじん ねぎ えのきたけ	鶏ガラだし 塩 しょうゆ			
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	22.1
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しせんふうこんにやくにこみ	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	とりにく	にんじん こんにやく きくらげ ねぎ しょうが	豚骨がらだし 豆板醤 酒 みりん 塩 しょうゆ とうがらし			
	ふくさい	コーンのちゅうかスープ	ごまあぶら かたくりこ	とうふ	とうもろこし にんじん チンゲンサイ ねぎ	鶏ガラだし 塩 しょうゆ			
	デザート	まめといものかりんとう	さつまいも さとう あぶら ごま	ちりめんじゃこ だいず					
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				683	23.8
	しゅしょく	ジャージャーめん	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんにく ねぎ しょうが しいたけ きゅうり もやし	甜麺醤 しょうゆ みりん 酒 豆板醤 オイスターソース 鶏ガラだし			
	しゅさい	あげぎょうざ	あぶら (こむぎこ さとう)	(ぶたにく)	(にら しょうが にんにく キャベツ)	(塩 しょうゆ)			
	デザート	サワーポンチ	さとう	かんてん	おうとう パインアップル みかん ぶどうかしゅう	塩 りんご酢			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
しゅさい	たらのスペインふう	あぶら さとう かたくりこ	たら	しょうが にんにく パセリ	グチャップ 酒 ワスターソース				
ふくさい	コブサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん レモンかしゅう	グチャップ 酢 塩 こしょう チリパウダー ガーリックパウダー				
しるもの	やさいスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	塩 しょうゆ 鶏ガラだし こしょう				
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	22.0
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しせんどうふ	ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	とうふ ぶたにく だいずミート	しいたけ にんにく しょうが たけのこ にら たまねぎ にんじん	鶏ガラだし 豆板醤 しょうゆ			
	しるもの	サンラータン ★	ごまあぶら かたくりこ	とりにく	もやし きくらげ チンゲンサイ ねぎ しょうが とうもろこし にんじん	鶏ガラだし 塩 しょうゆ 酢 豆板醤			
	デザート	れいとうマンゴー			マンゴー				
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	21.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ユーリンチー	あぶら かたくりこ さとう こむぎこ ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 酢			
	ふくさい	ちゅうかふうあさづけ	さとう ごまあぶら あぶら		キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ			
	しるもの	わかめとコーンのスープ	ごまあぶら かたくりこ	わかめ とうふ	たまねぎ とうもろこし ねぎ えのき	塩 こしょう しょうゆ 豚骨がらだし			
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	29.0
	しゅしょく	しそわかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		ゆかり 塩			
	しゅさい	まだいのてりやき	さとう かたくりこ	だい	しょうが	みりん 酒 かつおだし しょうゆ			
	ふくさい	はすのきんぴら	さとう あぶら	ちくわ	れんこん にんじん	しょうゆ かつおだし みりん 塩			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん ごまつな ねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ 塩 かつおだし にほしたし こんぶだし			
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				608	26.1
	しゅしょく &しゅさい	インドふうチキンカレー	こめ オリーブオイル はちみつ	とりにく	たまねぎ トマト しょうが にんにく	フツールチャツネ 塩 こしょう カルダモン クミン ターメリック コリアンダー シナモン ガラムマサラ ベイリーフ オールスパイス クローブ ガーリックパウダー			
	ふくさい	ハニーサラダ	あぶら はちみつ		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	ベリーベリーヨーグルト	いちごジャム はちみつ ブルーベリージャム	ヨーグルト					

※ 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。アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。
 ※ 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ください。
 ※ 栄養事務室直通 TEL (048-444-1751)
 ※ その日の給食を戸田東小学校facebookで紹介しています、ぜひ御覧ください。
 ★のついている日は、「かたぬきにんじん」がはいっています！クラスで1つ！！どんなかだちか、さがしてね♪

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	610	22.5	19.9	81.7	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0



令和3年 6月分 よていこんだて表(2)



ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ	みほん	エネルギー (補助剤)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちやしをととのえる	ちようみりよう・そだ				
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	24.1	
	しゅしょく	てづくりトマトバジルパン	きょうりきこ さとう オリーブオイル		セミドライトマト	バジルペースト 塩 ドライイースト				
	しゅさい	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル	ふたにく だいず	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	クチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ 鶏ガラだし				
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	あかパプリカ きパプリカ キャベツ きゅうり たまねぎ	塩 りんご酢 ワイン しょうゆ こしょう				
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	20.3	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ゼリーフライ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	おから	ねぎ にんじん	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース				
	ふくさい	ひじきのサラダ	さとう オリーブオイル	ひじき	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ	しょうゆ リンゴ酢 こしょう				
	しるもの	いものじる ★	あぶら こまあぶら	ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こぼろ にんじん だいこん ねぎ	かつおだし こんぶだし にほしだし				
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				546	19.0	
	しゅしょく	かてめし	こめ むぎ あぶら さとう	こうやどうふ	にんじん えだまめ こぼろ かんひょう	しょうゆ かつおだし 酒 塩				
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	みそ		しょうゆ				
	しるもの	ちくわのおすいもの	あぶら	ちくわ とりにく	こんにやく だいこん こまつな にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ にほしだし 塩 こんぶだし				
	デザート	さくらんぼ			さくらんぼ					
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				635	26.3	
	しゅしょく & しゅさい	かみかみぶたどん	こめ むぎ あぶら さとう	ふたにく	たまねぎ しらすき なら ただけのこ にんじん しいだけ しょうが にんにく こぼろ	さけ しょうゆ				
	ふくさい	びりからきゅうり	こま こまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチのもと 塩 豆板油 しょうゆ				
	しるもの	なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ ねぎ たまねぎ	かつおだし こんぶだし にほしだし				
21 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				700	26.6	
	しゅしょく	むさしのうどん	(うどん) さとう	ふたにく あぶらあげ	にんじん こまつな しいだけ ねぎ	かつおだし にほしだし こんぶだし 酒 みりん しょうゆ 塩				
	しゅさい	きすのてんぷら	こむぎこ あぶら	きす		塩				
	デザート	とうふのチーズケーキ	なまクリーム こむぎこ さとう	とうふ ヨーグルト クリームチーズ	レモンかじゅう					
22 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596	17.1	
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ あぶら さとう							
	しゅさい	チャブチェ	はるさめ さとう こまあぶら こま	ふたにく みそ	まいだけ こまつな たまねぎ にんにく パプリカ にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース みりん				
	ふくさい	チョコレギサラダ	さとう こまあぶら こま	くきわかめ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ にんにく	しょうゆ コショジャン 酢				
しるもの	とうがんのスープ ★	こまあぶら	あぶらあげ	とうがん えのきだけ にんじん チンゲンサイ しょうが	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ					
23 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	22.6	
	しゅしょく	ガーリックライス	こめ むぎ あぶら	ベーコン	にんにく パセリ	塩 鶏ガラだし ワイン こしょう				
	しゅさい	チキンのバーベキューやき	さとう	とりにく	にんにく たまねぎ りんご	ワイン クチャップ ウスターソース 酢				
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう こまあぶら こま		キャベツ きゅうり えだまめ	酢 しょうゆ				
しるもの	ミネストローネ	マカロニ オリーブオイル じゃがいも	ひよこまめ ウィンナー	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし					
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				552	20.5	
	しゅしょく & しゅさい	ちくわのごまだれどん	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう こま かたくりこ	ちくわ	こぼろ しょうが	酒 みりん しょうゆ				
	ふくさい	キャベツのしおだれ	こまあぶら	しおこんぶ	キャベツ	しょうゆ				
しるもの	たまねぎのみそしる		みそ	たまねぎ もやし こまつな	かつおだし こんぶだし にほしだし					
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				645	19.5	
	しゅしょく	きんぴらハヤシライス	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	ふたにく	しょうが にんにく パセリ にんじん こぼろ セロリ トマト しいだけ たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ ウスターソース ワイン 中濃ソース クチャップ デミグラスソース 鶏ガラだし				
	ふくさい	カリカリじゃこのサラダ	あぶら こま	じゃこ	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 からし粉				
デザート	りんごゼリー	さとう	アガー	りんごかじゅう りんご						
29 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				698	17.7	
	しゅしょく	きびとうあげパン	(コッパン) あぶら さとう							
	ふくさい	おやこまめサラダ	さとう こまあぶら あぶら	だいず	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ からし粉 酢				
しるもの	ふたにくのにこみスープ	じゃがいも	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	豚骨からだし 塩 こしょう しょうゆ ペイリーフ					
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	16.9	
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	にくだんごのすふたふう	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	(にくだんご)	にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ	鶏ガラだし クチャップ しょうゆ 酢				
	ふくさい	だいこんサラダ	さとう あぶら		だいこん きゅうり にんじん レモンかじゅう	酢 塩				
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン あぶら こまあぶら	ふたにく なんと	しょうが にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ 酒				
デザート	れいとうアップル			りんご						