



令和4年 6月分 よていこんだて表



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間で、よく噛んで給食を食べてほしいメニューに◆印をつけます。田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅめい	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)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
			ねつやちからになる	ちやくをつく	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そた						
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				631	23.6			
	しゅしよく	こぎつねずし	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん さやえんどう しいたけ	酢しょうゆ 酒 みりん 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	ゆず	しょうゆ						
	しるもの	けんちんじる	さといも	とりにく とうふ	だいこん ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	しょうゆ 酒 塩 鰹節だし 昆布だし						
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	23.9			
	しゅしよく	ごはん	こめ									
	しゅさい	てづくりしゅうまい	しゅうまいのかわ(こむぎこ) さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	キャベツ たまねぎ	しょうゆ 塩 ごしょう						
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	わかめ	きゅうり ごんにやく にんじん たまねぎ にんにく	しょうゆ 酢 酒 みりん 辛子粉						
	しるもの	チンゲンサイのスープ	かたくりこ ごまあぶら	とうふ なたと	チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 鶏がらだし						
デザート	オレンジ			オレンジ								
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	29.6			
	しゅしよく	ごはん	こめ									
	しゅさい	とんかつ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		ウスターソース 塩 ごしょう						
	ふくさい	キャベツのあますあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩						
しるもの	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのき	鰹節だし 昆布だし 煮干しだし							
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	29.7			
	しゅしよく	◆わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩						
	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		出巻						
	ふくさい	◆きりぼしだいこんのにつけ	さとう あぶら ごまあぶら	あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん だし(鰹節 昆布 煮干し)						
しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ごんにやく	しょうゆ 酒 鰹節だし 昆布だし 煮干しだし							
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	20.1			
	しゅしよく & しゅさい	だいこんのさわやかスパゲティ	スパゲティ(こむぎこ) オリーブオイル さとう	ツナのり	だいこん こまつな しそ	しょうゆ 酢 みりん 塩 ごしょう						
	ふくさい	◆やさしいチップス	さつまいも あぶら かたくりこ		ごぼう れんこん	塩						
デザート	◆はとくちのけんこうしゅかんゼリー	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう だいず	レモン果汁 りんご果汁								
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	24.1			
	しゅしよく	ごはん	こめ									
	しゅさい	しろみざかなのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	ほき	レモン果汁	しょうゆ						
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル	ハム	キャベツ ビーマン きゅうり たまねぎ	しょうゆ りんご酢 ワイン 塩 ごしょう						
しるもの	ミネストローネ	マカロニ(こむぎこ) じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ にんにく パセリ	しょうゆ 塩 ごしょう 鶏がらだし							
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				602	24.9			
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ									
	しゅさい	◆すぶた	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン しいたけ	しょうゆ クチャップ 酢 酒						
しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	もやし チンゲンサイ ねぎ にんじん とうもろこし きくらげ	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 鶏がらだし							
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	27.3			
	しゅしよく & ふくさい	タコライス	こめ オリーブオイル さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんじん ビーマン レモン果汁 キャベツ	クチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 ごしょう チリパウダー オールスパイス						
	しるもの	もずくスープ	いりごま	もずく	たまねぎ にんじん えのき チンゲンサイ とうもろこし	しょうゆ みりん 塩 ごしょう 鶏がらだし						
	デザート	カスタードプリン	さとう	とうにゅう		プリンの液 パナエッセンス						
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	21.6			
	しゅしよく	◆かてめし	こめ むぎ さとう あぶら	こうやとうふ	ごぼう にんじん さやえんどう かんぴょう	しょうゆ 酒 だし(鰹節 昆布 煮干し)						
	しゅさい	◆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						
	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						
しるもの	ごじる	あぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ にんじん	鰹節だし 昆布だし 煮干しだし							
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				645	24.8			
	しゅしよく	こくとうロール	こむぎこ くるくさ とう マーガリン(乳不使用) ショートニング			塩 イースト						
	しゅさい	チキンのトマトにこみ	じゃがいも	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ こまつな セロリ	クチャップ ワイン 塩 ごしょう バイリーフ 鶏がらだし						
デザート	◆ベリーヨーグルト	さとう はちみつ イチゴジャム	ヨーグルト	ブルーベリー みかん缶								

※ 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。
※ 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御了承ください。

	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	594	25.1	19.8	81.7	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

6月、11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

埼玉県の農畜産物や、特産物、郷土食を献立に取り入れて、ふるさとへの愛着を深める活動に取り組みます。献立名に◆がついているメニューは、埼玉県の食材を使用したり、郷土料理・名物料理を取り入れたりしています。





令和4年 6月分 よていこんだて表(2)



ひ ようび	りょうり しゅらい	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 (和加リ)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくにをつくる	からのちようしきとどる	ちようみりよう・その他			
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	29.0
	しゅしょく	ガーリックライス	こめ マーガリン(乳不使用)		たまねぎ にんにく パセリ	塩 こしょう			
	しゅさい	♥けんさんボークのコロコロソテー	さとう	ぶたにく	たまねぎ アップルソース にんにく しょうが	クチャップ ウスターソース ワイン 塩 こしょう だし(鰹節 昆布 煮干し)			
	ふくさい	おやこまめサラダ	さとう ごまあぶら いらいごま	だいず	えだまめ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢			
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ		とりにく	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しょうが	しょうゆ みりん 塩 こしょう 鰹節だし 昆布だし 煮干しだし			
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				552	27.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのなんばんづけ	でんぶん あぶら さとう	あじ	たまねぎ にんじん	しょうゆ 酢 唐辛子			
	ふくさい	ピリからきゅうり	いらいごま ごまあぶら		きゅうり こんにやく	牛乳の熱 しょうゆ 塩			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎこ)	ぶたにく なた	チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 鰹節だし 昆布だし 鶏がらだし			
デザート	さくらんぼ			さくらんぼ					
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				652	29.6
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう だし(鰹節 昆布 煮干し)			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 辛子粉			
	しるもの	みそしる		あぶらあげみそ	だいこん ねぎ えのき	鰹節だし 昆布だし 煮干しだし			
その他	♥さいのくになっとう	さとう	だいず		しょうゆ 酢 昆布エキス 鰹節エキス 塩				
20 (月)	がっこうこうかいび ふりかえきゅうじつ								
21 (火)	のみもの	パインジュース			パイン			600	20.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	チキンアドボ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんにく	しょうゆ 酢 ベイリーフ 鶏がらだし			
	ふくさい	ハニーサラダ	はちみつ あぶら		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう			
	しるもの	フォーのスープ	こめこ でんぶん ごまあぶら	とりにく	もやし たまねぎ きょうな はねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	26.2
	しゅさい &しるもの	♥むさしのうどん (にくじょうどん)	むさしのうどん(こむぎこ)	ぶたにく	ねぎ こまつな にんじん	しょうゆ みりん 酒 塩 鰹節だし 昆布だし 煮干しだし			
	しゅさい	ささかまぼこのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ささかまぼこ あおのり					
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ			
	デザート	メロン			メロン				
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	27.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	わふうミートローフ	パンこ さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しそ	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく どうぶ	だいこん ねぎ こまつな にんじん ししいだけ しょうが	しょうゆ 鰹節だし 昆布だし 煮干しだし			
デザート	れいとうみかん			みかん					
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				626	18.7
	しゅしょく &しゅさい	♥しゃくしなカレー	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら はちみつ	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ しゃくしなづけ トマトピューレ にんにく しょうが アップルソース	クチャップ ウスターソース ゆずソース しょうゆ ワイン クチャップ 塩 カレー粉 こしょう ガラムマサラ オールスパイス 鶏がらだし			
	ふくさい	コールスロー	マヨネーズ		キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	デザート	あじさいゼリーポンチ	さとう		もも缶 パイン缶 ぶどうゼリー レモンゼリー サイダーゼリー	ワイン 塩			
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	23.5
	しゅさい	ごはん	こめ						
	しゅさい	ヤンニョムチキン	かたくりこ あぶら さとう いらいごま	とりにく	にんにく	クチャップ みりん しょうゆ コチュジャン 塩 こしょう			
	ふくさい	あおなともやしのナムル	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん にんにく しょうが	しょうゆ			
	しるもの	わかめとコーンのスープ	かたくりこ	とうふ わかめ	たまねぎ とうもろこし ねぎ えのき	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらだし			
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				536	29.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かわいいのカップに	さとう かたくりこ	かわいい	しょうが	しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく さつまあげ	こんにやく れんこん ごぼう にんじん さやいんげん ししいだけ	しょうゆ 酒 塩 だし(鰹節 昆布 煮干し)			
しるもの	みそしる	じゃがいも	あぶらあげみそ	たまねぎ えのき	鰹節だし 昆布だし 煮干しだし				
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625	22.4
	しゅしょく	まっちゃんあげパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用) ショートニング あぶら	きなこ	まっちゃん	塩 イースト			
	しゅさい	アスパラシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン(乳不使用)	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラ	塩 こしょう 鶏がらだし			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢			
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	24.9
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	スタミナいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん ビーマン ニラ しょうが にんにく ししいだけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	しるもの	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらだし			
デザート	りんごゼリー	さとう	アガー かんてん	りんごジュース					