



よていこんだてひょう(小学校用)

令和5年6月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

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			しょくひんめい			えいようか			
		のりもの	りょうりのしゅるい	しゅしよくとおかず	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	ちやしのみりょう 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 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					667	27.0
			しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう	ぶたにく みそ	もやし たけのこ にはら キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 唐辛子			
			しゅさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	とうふ とうにゆう だいずこぎよにくすりみ	たまねぎ にんじん	塩			
			ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり	酢 辛子粉 しょうゆ			
2 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					594	23.8
			しゅさい	さかなのすりみフライ	かたくりこ さとう こむぎこ パンこ コーンスターチ あぶら	たら しらす あおのり	たまねぎ	塩			
			しゅさい	ポトルソース				ソース			
			ふくさい	ほうれんそうのいたためもの	あぶら		ほうれんそう とうもろこし エリンギ	塩 こしょう しょうゆ			
しるもの	しんじやがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ こまつな	かつお節						



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)

かみかみメニューにのマークがついています

5 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					610	28.0
			しゅさい	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 たまねぎ にんじん にんにく しょうが	酒 かつおだし しょうゆ			
			しゅさい	とびうおのたつたあげ	あぶら かたくりこ さとう	とびうお	しょうが	しょうゆ みりん			
			ふくさい	こんにやくのサラダ	しおドレッシング		こんにやく キャベツ もやし				
6 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら				塩	663	29.5
			しゅさい	ウインナーのトマトにこみ	オリーブオイル じゃがいも さとう	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ トマト やさいペースト	塩 コンソメ ケチャップ			
			しゅさい	チキンのチーズやき	パンこ さとう あぶら	とりにく チーズ だいずこ	ピーマン パセリ	塩 しょうゆ 香辛料			
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かんでん かいそう わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢			
7 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					596	26.3
			しゅさい	カマスのしょうゆやき		カマス		しょうゆ 酒 みりん			
			ふくさい	メンマのあえもの	ごまあぶら		メンマ きゅうり もやし	塩			
			しるもの	とんじる	さといも あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	かつお節			
8 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					696	21.2
			しゅさい	★ツナカレー	あぶら さとう カレールウ	ツナ だいずミート	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ			
			しゅさい	サモサ	あぶら じゃがいも こむぎこ		いんげん たまねぎ にんじん	塩 こしょう			
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふししょう) さとう		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
9 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					596	21.6
			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 ピーマン たけのこ しいたけ	塩 こしょう 中華スープ がらスープ ケチャップ しょうゆ 酢 酒			
			ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	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			
			しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	かんでん	きくらげ 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 こしょう 酒 しょうゆ 塩			

さいたまけんさんのしょくざいをたべよう! じばさんぶつかつようきょうかウィーク(12日~16日)

ふとじのしょくざいはさいたまけんさんです

12 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					590	24.2
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう あぶら デミグラスソース でんぶん	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ ウスターソース 塩 香辛料			
			ふくさい	きゅうりのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	きゅうり	塩			
			しるもの	じゃがボールのスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ			

今週(こんげつ)は地場産物活用強化(じばさんぶつかつようきょうか)ウィークです。今週は埼玉県産(さいたまけんさん)の食材(しょくざい)を使(つか)ったメニューや郷土料理(きょうどりょうり)が登場(とうじょう)します。

ふるさとあじめぐりきゅうしよく ~ さいたまけん ~

13 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ゆでうどん	こむぎこ				塩	634	25.7
			しゅさい	きつねうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ ねぎ こまつな	かつお節 酒 みりん しょうゆ 塩			
			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			
			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			

今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしよく)は、埼玉県(さいたまけん)行田市(ぎょうだし)でおやつとして食(た)べられてきた「ゼリーフライ」です。見(み)た目(め)はコロッケのようですが、じゃが芋(いも)におからや野菜(やさい)が入(はい)って、ころもをつけないで揚(あ)げられています。

14 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					630	25.4
			しゅさい	やきとん	ごまあぶら さとう はちみつ かたくりこ	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう			
			ふくさい	キャベツのあさづけ			キャベツ にんじん しょうが	かつおだし 塩			
			しるもの	すましじる		とうふ	えのき ねぎ こまつな にんじん	酒 塩 しょうゆ かつお節			
デザート	さいたまけんさんゆずゼリー	さとう みずあめ		ゆずかじゅう							
15 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					671	29.7
			しゅさい	マーボーどうふ	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にはら ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ			
			しゅさい	しろみさかなのこうみあげ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子			
			ふくさい	ろくていサラダ	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			

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちやうしをととのえる	ちやうみりょう 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)		
		のみもの	りやうりのしゆるい	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					
16 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ みりん 酒	624	31.0	
			しゆさい	しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶらごま	あぶらあげ さけフレーク	しゃくしなづけ					
			しゆさい	ささみのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	ささみ	レモンかじゅう					
			しるもの	みそけんちんじる	さといも あぶら	とうふ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	かつお節				
19 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ みりん 酒	591	24.1	
			しゆさい	おほかかふりかけ	さとう コーンスターチ	のり かつおぶし		塩 抹茶 しいたけエキス				
			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 だいちみート	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				
			デザート	あつやきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 みりん しょうゆ 塩				
20 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ	585	28.2	
			しゆさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ						
			ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな	酢 しょうゆ				
			しるもの	もずくじる		もずく とりにく とうふ	えのき にんじん ねぎ しょうが	かつお節 塩 しょうゆ				
21 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				酒 中華スープ 塩 しょうゆ	711	25.2	
			しゆさい	ちゅうかふうごもくうまに	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うずらのたまご	はくさい こまつな たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが					
			しゆさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう こめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料				
			ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら		ほうれんそう にんじん	塩				
22 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				塩 こしょう かつおエキス チキンエキス	589	26.7	
			しゆさい	あじのねぎしおやき	あぶら	あじ	にんにく ねぎ					
			ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢				
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく 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				
23 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				塩	637	27.6	
			しゆさい	はさんでたべよう	こどもパンスライス	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク					
			しゆさい	フィッシュポーション	あぶら パンこ こむぎこ	たら						
			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 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				酢 しょうゆ 酒	623	27.0	
			しゆさい	ユージンチー②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく					
			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				
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なんと	にんじん えのき チンゲンサイ ねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ				
27 (火)	はしスプーン	りんごジュース	しゆしよく	ソフトめん	こむぎこ				塩	637	23.3	
			しゆさい	ミートソース	オリーブオイル さとう	ぶたにく だいちみート	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ パセリ トマト	こしょう コンソメ 塩 ケチャップ ベイリーフ ウスターソース				
			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	ひじきのいろどりサラダ	ナムルドレスッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし					
28 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ 塩	612	26.4	
			しゆさい	かつおカツ	パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	かつお	たまねぎ しょうが					
			しゆさい	ポトルソース				ソース				
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	かつお節 塩 しょうゆ				
			デザート	メロン			メロン					
29 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				塩 こしょう ケチャップ コンソメ	585	29.2	
			しゆさい	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム					
			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				
			しるもの	オニオンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ				
30 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				かつおだし 酒 しょうゆ 塩	599	28.0	
			しゆさい	こうやどうふのごもくいため	あぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ さつまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん					
			しゆさい	いわしのみぞれに	さとう でんぶん	いわし	だいこん	しょうゆ 酢 魚エキス 昆布だし				
			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	しょうゆ				

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	625	26.3	22.4	80.0	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、いぐら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。
戸田市立学校給食センター (442-5065)

