

# 家庭数



令和5年6月分

よていこんだてひょう

パート1



6月は「食育月間」、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。コパトンマーク<sup>®</sup>は、埼玉県産の郷土料理や埼玉県産の食材を使った料理です。

戸田市立笹目東小学校

ひょうび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	調味料・その他		
1 木	しゅしよく&しゅさい	とりそぼろどん	こめ げんまい あぶら さとう ごま	とりひきにく だいずミート	しょうが にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん	649	31.0
	ふくさい	いそかあえ	さとう	ツナ きざみのり	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 酒 かつおだし		
	しるもの	いなかじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	かつおだし		
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2 金	しゅしよく&しゅさい	⑧ しやくしなチャーハン	こめ げんまい ごまあぶら	やきぶた	しやくしなづけ にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう とりがらだし	558	21.0
	しゅさい	⑧ さいくに 彩の国ニラまんじゅう	あぶら くむぎこ さとう	ぶたにく だいず	くら キャベツ ねぎ しょうが にんにく	(しょうゆ 塩 こしょう)		
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごま		きゅうり	塩 キムチのもと		
	しるもの	ちゅうかスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4~10日は「口と歯の健康週間」です。よくかんで、健康な歯をつくりましょう。Wマークは、とくによくかんでほしい料理です。								
5 月	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	たきこみわかめ			584	28.3
	しゅさい	とりにくのみそづけ	さとう ごまあぶら	とりにく みそ		みりん 酒		
	ふくさい	🦷 きんぴらごぼう	さとう ごまあぶら	ちくわ	にんじん ごぼう	しょうゆ 酒 塩 かつおだし		
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし		
	そのた	🦷 パリッシュ(かたくちいわし)	くみずあめ さとう	くかたくちいわし		(塩)		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6 火	しゅしよく	ごはん	こめ				571	25.0
	しゅさい	🦷 いわしのかばやき	かたくりに あぶら さとう	いわし		しょうゆ 酒		
	ふくさい	うめおかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし きゅうり キャベツ うめペースト	しょうゆ		
	しるもの	ささみいりすましじる	かたくりに	とうふ ささみ	ねぎ こまつな	酒 みりん 塩 しょうゆ こんぶだし かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
7 水	しゅしよく&しゅさい	あんかけやきそば	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりに	とりにく いか	たけのこ しょうが キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ	酒 オイスターソース しょうゆ 塩	636	26.1
	ふくさい	🦷 だいずのしゃりしゃりあげ	あぶら さとう	だいず		しょうゆ		
	デザート	アロエヨーグルト	さとう	ヨーグルト	アロエ ナタデココ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8 木	しゅしよく&しゅさい	★ハヤシライス	こめ げんまい 乳不使用マーガリン さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース トマトピューレ	塩 赤ワイン ベイリーフ ケチャップ こしょう ハヤシルー	604	21.7
	ふくさい	🦷 カリカリれんこんサラダ	あぶら さとう ごまあぶら		れんこん こまつな もやし にんじん ホールコーン	しょうゆ 塩 酢		
	デザート	メロン			メロン			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《おはなし給食》 図書室と給食室のコラボレーション企画♪『かむかむ』という本に紹介されている、かむ回数が多い食材を使った料理が登場!								
9 金	しゅしよく	🦷 げんまいごはん	こめ げんまい				603	27.0
	しゅさい	🦷 いかのごまだれかけ	あぶら かたくりに さとう ごま	いか		塩 酒 しょうゆ みりん		
	ふくさい	🦷 たくあんあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん きざみたくあん			
	しるもの	えだまめごじる	じゃがいも ごまあぶら	とりにく あぶらあげ みそ	まいたけ ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ	酒 かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 月	しゅしよく	ごはん	こめ				687	26.0
	しゅさい	チキンとポテトのこうみだれ	じゃがいも かたくりに さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが	酒 塩 しょうゆ 酢		
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	みそ かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 火	しゅしよく	ごはん	こめ				590	37.4
	しゅさい	⑧ 彩の国なつとう		なつとう				
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		みりん 酒		
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし ほうれんそう にんじん			
	しるもの	⑧ いものじる	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん	酒 かつおだし		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
14 水	しゅしよく	ことうロールパン	ことうロールパン				645	21.0
	しゅさい	★アスパラシチュー	あぶら こめ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラガス	塩 ベイリーフ こしょう とりがらだし		
	ふくさい	ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 白ワイン 酢 塩		
	デザート	フルーツしらたま	しらたまだんご さとう		ナタデココ バイン缶 みかん缶 りんご缶	白ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

# 家庭数



令和5年6月分

よていこんだてひょう

パート2



戸田市立笹目東小学校

ひょうび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
15 木	しゅしよく	ごはん	こめ				573	18.6
	しゅさい	たちうおフライ	あぶら (パンこ こむぎこ)	(たちうお)		(塩)		
	ふくさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
	しるもの	ABCスープ	ABCマカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	ペイリーフ 酒 こしょう 塩 とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 金	しゅしよく	えだまめごはん	こめ		えだまめ	塩 酒 こんぶだし	634	27.8
	しゅさい	とりにくのからあげ	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	酒		
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	チーズ きざみのり	ほうれんそう にんじん しめじ	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	なすのみそしる		あぶらあげ みそ	なす たまねぎ えのきたけ こまつな	かつおだし		
	デザート	あじさいゼリー	(さとう みずあめ)		(ぶどうかじゅう)			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
19 月	しゅしよく	㊦ かてめし	こめ げんまい さとう あぶら	こうやどうふ	にんじん ごぼう かんぴょう	しょうゆ 酒 塩 かつおだし	539	18.2
	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 たまねぎ にんじん)	(塩 こしょう)		
	ふくさい	㊦ のらぼうなのごまあえ	さとう すりごま いりごま		のらぼうな もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	㊦ つみっこ	すいとん	とりにく	だいこん にんじん ねぎ こまつな	酒 みりん 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20 火	しゅしよく &しゅさい	㊦ むさしのうどん	むさしのうどん さとう あぶら	ぶたにく	にんじん ねぎ	しょうゆ かつおだし	576	27.8
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	あぶら かたくりこ こめこ	ちくわ あおのり				
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21 水	しゅしよく	ごはん	こめ				530	27.0
	しゅさい	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	しょうゆ 酒 みりん かつおだし		
	ふくさい	そくせきづけ			かぶ にんじん キャベツ しょうが	塩 しょうゆ		
	しるもの	とうがんじる	あぶら	とりにく	とうがん ねぎ こまつな	酒 塩 みりん しょうゆ こんぶだし かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22 木	しゅしよく &しゅさい	ちゅうかどん	こめ ごまあぶら かたくりこ	とりにく いか	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい えだまめ	酒 こしょう 塩 しょうゆ とりがらだし	608	22.4
	ふくさい	㊦ みそポテト	じゃがいも こめこ かたくりこ あぶら	みそ		みりん		
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごま ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん しょうが	塩 酒 こしょう しょうゆ とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	デザート	㊦ ベリーヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	ナタデココ アロエ ブルーベリー ブルーベリージャム いちごジャム	赤ワイン		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26	学校公開のふりかえきゅうぎょうび							
27 火	しゅしよく	ごはん	こめ				543	22.6
	しゅさい	あじフライ	あぶら (パンこ こむぎこ でんぶん さとう)	(あじ)		(塩)		
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	こまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ ねぎ こまつな	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28 水	しゅしよく	㊦ まつちやあげパン	ツイストパン さとう あぶら	うぐいすきなこ	まつちや		666	27.3
	しゅさい &しるもの	ポトフ	じゃがいも あぶら	(とりにく) とりにく	セロリ にんじん かぶ キャベツ (たまねぎ にんにく しょうが)	白ワイン こしょう 塩 とりがらだし (塩)		
	ふくさい	チーズサラダ	あぶら さとう	だいず チーズ	キャベツ にんじん えだまめ	酢 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	デザート	㊦						
29 木	しゅしよく	ごはん	こめ				635	34.5
	そなた	のりのつくだに	さとう	きざみのり		みりん しょうゆ 塩		
	しゅさい	かつおのごまあげ	かたくりこ こめこ ごま あぶら	かつお あおのり	しょうが	しょうゆ		
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん こんにやく ほしいいたけ たまねぎ さやいんげん	酒 塩 しょうゆ かつおだし		
	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 にんじん			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30 金	《おはなし給食》 図書室と給食室のコラボレーション企画♪『たべものたべたら』という本に出てくる、とうもろこしが登場!							
しゅしよく &しゅさい	マーボーどうふどん	こめ げんまい ごまあぶら かたくりこ	とりひきにく だいずミート おしどうふ みそ	ねぎ たけのこ しょうが にんにく	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン とりがらだし	618	28.1	
しるもの	ワンタンスープ	ウェーブワンタン ごまあぶら	とりにく	ホールコーン にんじん もやし チンゲンサイ	酒 塩 しょうゆ とりがらだし			
ふくさい	とうもろこし			とうもろこし				
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。  
 ・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が御了承ください。  
 ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…!  
 ・( )に食品名があるものは、加工食品を意味します。  
 ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	603	25.9	21.4	2.5
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0