



令和6年 6月分 よていこんだてひょう

戸田市立新曽小学校

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 (キロカロリー)	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	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そのた			
3 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625	19.1
	しゅさい	げんまいいりごはん	こめ げんまい						
		ポークカレー	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	塩 こしょう かつお A-リフ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 鶏ガラだし 加-粉			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	りんご酢 塩 しょうゆ			
	デザート	フrootゼリー	さとう みずあめ	とうにゅう かんてん ゼラチン					
<p>6月4日~10日は歯と口の健康週間です! ~カミカミ献立がたくさん、よくかんでたべましょう!~</p>									
4 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	24.8
	しゅさい	げんまいいりごはん	こめ げんまい						
		かみかみぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ したらき	酒 しょうゆ だし汁			
	ふくさい	かいそうサラダ	ごま ごまあぶら さとう	かいそう	もやし きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢			
	しるもの	たまねぎのみそしる		わかめ あぶらあげ	たまねぎ えのき	鰹だし 昆布だし 煮干しだし			
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	30.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		しおこうじ			
	ふくさい	ひじきのごもくに	さとう	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん こんにやく えだまめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒			
	しるもの	けんちんじる	さといも	とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう	鰹だし 昆布だし 煮干しだし 酒			
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				702	27.2
	しゅしよく	はちみつレモントースト	しょくパン ソイバター はちみつ さとう		レモンかじゅう				
	しゅさい	ポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん パセリ エリンギ	かつお 鶏がらだし かつお 塩 こしょう パプリカ A-リフ ウスターソース			
	ふくさい	カリカリれんこんサラダ	あぶら さとう ごま ごまあぶら		れんこん こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩			
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				575	24.0
	しゅしよく	げんまいいりごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	しせんふうこんにやくにこみ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	とりにく	しょうが ねぎ にんじん こんにやく きくらげ	酒 みりん 塩 しょうゆ だし汁 一味唐辛子			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん もやし しょうが こまつな ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし 酒			
	デザート	メロン			メロン				
<p>地場産物活用週間 ~埼玉県の郷土料理や食材を使っています~</p>									
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				628	24.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ えだまめ	しょうゆ			
	しるもの	ねぎみそスープ		ぶたにく とうふ みそ	こんにやく はくさい ねぎ	鰹だし 鶏がらだし しょうゆ			
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	27.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん 酒 しょうゆ 魚醤			
	ふくさい	さんしょくあえ	ごま さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	キャベツのみそしる		なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ	鰹だし 煮干し 昆布だし			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				623	17.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
		かきあげどん	さつまいも あぶら こむぎこ さとう	ちくわ	たまねぎ にんじん	塩 しょうゆ 酒 みりん だし汁			
	ふくさい	ぴりからきゅうり	ごま		きゅうり こんにやく	塩 キムチのもと しょうゆ			
	しるもの	チンゲンサイのスープ	ごまあぶら かたくりこ	とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	22.1
	しゅしよく	ひらめん	うどん						
		おつきりこみ	かたくりこ	あぶらあげ とりにく	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな	鰹だし 煮干し みりん 昆布だし しょうゆ 塩			
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	みそ		しょうゆ			
14 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	18.3
	しゅしよく	シャクシなチャーハン	こめ げんまい ごまあぶら ごま	やきぶた	にんじん ねぎ しょうが とうもろこし にんにく しゃくしなつげ しいたけ	塩 しょうゆ			
	しゅさい	ゼリーフライ	あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	おから	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース			
	しるもの	キャベツとコーンのスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
17 (月)	振替休日								





令和6年 6月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曽小学校

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 (キロカロリー)	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	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そた			
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	27.6
	しゅしよく	ピタパン	こむぎこ あぶら さとう			塩			
	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 塩 こしょう			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ (たまごなし) はちみつ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢			
	しるもの	ミネストローネ	さとう マカロニ オリーブオイル	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト やさしいペースト	塩 こしょう 鶏がらだし			
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616	30
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのみりんぼし	さとう	さば		しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	とんじり	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒			
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	26.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かじょうどうふ	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ チンゲンサイ	しょうゆ 豆板醤 鶏がらだし			
	ふくさい	もやしのナムル	ごま ごまあぶら		もやし きゅうり にんにく しょうが	塩 しょうゆ			
	しるもの	かんてんいりちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく かんてん	にんじん ねぎ だけのこ しいたけ こまつな しょうが	酒 しょうゆ 塩 鶏がらだし			
21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	20.4
	しゅしよく	ガーリックライス	こめ オリーブオイル げんまい	ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 ワイン こしょう しょうゆ			
	しゅさい	ぶたにくのパーベキューやき	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ アップルソース にんにく	塩 こしょう ワイン ケチャップ カスタード			
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル		きびまん あかびまん キャベツ きゅうり たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ りんご酢 酒			
	デザート	サワーポンチ	さとう		みかん バインアップル もも ゼリー (ぶどう) ゼリー (シャインマスカット)	塩 りんご酢			
24 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	25.3
	しゅしよく	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 ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢 酒			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ あぶら ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり もやし	酢 しょうゆ 辛子粉			
	しるもの	コーンスープ	かたくりこ		たまねぎ にんじん とうもろこし	鶏がらだし 塩 しょうゆ			
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				581	28.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チンジャオロース	さとう あぶら かたくりこ ねりごま	ぶたにく	しょうが にんにく もやし だけのこ ビーマン あかビーマン たまねぎ	酒 オイスターソース 塩 しょうゆ こしょう			
	しるもの	とうがんのスープ	かたくりこ ごまあぶら	つくね	とうがん にんじん ねぎ こまつな しょうが	塩 こしょう 鶏がらだし 酒 しょうゆ			
	26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
しゅしよく		ごはん	こめ						
しゅさい		チキンのアドボ	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんにく	鶏がらだし 塩 しょうゆ ベイリーフ 酢			
ふくさい		やさいチップス	あぶら かたくりこ さつまいも		ごぼう れんこん	塩			
デザート		さくらんぼ			さくらんぼ				
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	21.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	まぐるカツ	あぶら パンこ みりん	まぐる だいずたんぱく	たまねぎ	みりん しょうゆ 塩 中濃ソース			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり えだまめ	塩 酢 こしょう			
	しるもの	だいこんのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	だいこん えのき	鰹だし 煮干だし 昆布だし			
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				638	27.6
	しゅしよく	ちゅうかめん	めん			鶏がらだし			
	しゅさい	ジャーチャーめん	ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいず	にんにく だけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	豆板醤 酒 甜面醤 塩 しょうゆ こしょう 鶏がらだし			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのき	塩 こしょう 酒 しょうゆ 鶏がらだし			
	デザート	てづくりブルーベリーのケーキ	こめホットケーキミックス ライバター さとう	とうにゅう	ブルーベリー				

※ 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。
 ※ 新曽小学校では、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、いくら、たらこを使用しません。
 ※ 海藻類は、えび・かにの生息地で採取しています。
 ※ 魚には骨が含まれている場合があります。
 ※ 栄養価は8訂成分表で計算しています。



	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	603	24.5	20.8	81.7	2.4