

令和6年度 6月よていこんだてひょう ①

埼玉県産のさまざまな食材
が登場します。

毎年6月は「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

戸田市立美谷本小学校

日(曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
3(月)	振替休業日							
6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べると、からだによいことがたくさんあります。								
4 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	27.8
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのバーベキューやき	さとう あぶら かたくりこ	とりにく	にんにく たまねぎ アップルソース	ワイン 塩 こしょう ソース ケチャップ 酢		
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう あぶら	ツナ	だいこん こまつな にんじん	酢 塩 醤油 こしょう		
	しるもの	★ポトフ	じゃがいも オリーブオイル	とりにく	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム かぶ	鶏がらだし こしょう コンソメ 塩 バイナ		
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			645	30.0
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのカレーたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	さば	しょうが	醤油 酒 みりん カレー粉		
	ふくさい	★ポリポリあえ	さとう ごま		だいこん きゅうり にんじん	醤油		
	しるもの	★いものじる	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	鰹だし		
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593	20.6
	しゅしよく &しゅさい	★さいのくに チャーハン ふう	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら	とりにく	にんじん ねぎ しゃくしな とうもろこし	塩 中華スープの素 酒 塩 醤油 鶏がらだし こしょう 中華スープの素		
	ふくさい	★ふかやねぎぎょうざ	こむぎこ さとう あぶら ラード	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら ねぎ しょうが	(醤油 塩)		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	なると とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	中華スープの素 醤油 鶏がらだし 塩 こしょう		
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			536	19.1
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	ゼリーフライ	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	塩こしょうソース		
	ふくさい	★きゅうりのあちらづけ	さとう		きゅうり にんじん しょうが	醤油 酢 塩		
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく	だいこん にんじん ねぎ しいたけしょうが	塩 醤油 鰹だし		
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	23.2
	しゅしよく	★げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩		
	しゅさい	★いわしのカリカリフライ	みずあめ さとう じゃがいも かたくりこ げんまいこ こめこ あぶら	いわし	しょうが	塩		
	ふくさい	★いそかあえ	さとう	のり	きゃべつ にんじん もやし	醤油		
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく	にんじん こまつな ねぎ しいたけ だいこん	鰹だし 塩 醤油		
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			616	22.3
	しゅしよく &しゅさい	★ピラフ	こめ むぎ マーガリン(乳不使用) あぶら	ツナ とりにく	にんじん とうもろこし ピーマン	ワイン 塩 こしょう コツメ		
	ふくさい	★ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ	塩 こしょう		
	しるもの	やさいたっぷりスープ	ごまあぶら	かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	塩 こしょう 醤油 鶏がらだし		
	デザート	ぶどうゼリー	さとう	かんてん	ぶどうかじゅう			
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			548	27.6
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	その他	なっとう		(だいず)		(醤油)		
	しゅさい	★とりにくのスタミナやき	さとう あぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	醤油 みりん 一味唐辛子 酒		
	ふくさい	おろしあえ	さとう		しめじ こまつな にんじん だいこん えだまめ	醤油 塩 鰹だし		
しるもの	★わかめのみそじる		わかめ とうふ みそ	きょうな にんじん ねぎ	鰹だし			
13 (木)	のみもの	シークワーサーミックスジュース			シークワーサー にんじん ピーマン ほうれんそう こまつな ゴーヤ かぼちゃ りんご オレンジ レモンetc		576	27.3
	しゅしよく	★しゃくしなごはん	こめ あぶら	ちりめんじゃこ とりにく	しゃくしな にんじん	醤油 酒 塩		
	しゅさい	あかうおのごまてりやき	さとう ごま	あかうお		醤油 みりん 酒		
	ふくさい	★くきわかめと きゅうりのあえもの	あぶら	くきわかめ	きゅうり にんじん もやし	酢 塩 醤油		
	しるもの	キャベツのみそじる		あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ	鰹だし		
14 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	22.9
	しゅしよく	★きなこあげパン	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング あぶら	きなこ		塩		
	ふくさい	★ブロッコリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	酢 塩 醤油		
	しゅさい& しるもの	ポテトときのこの シチュー	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン(乳不使用)	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 鶏がらだし		
17 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			550	27.8
	しゅしよく	★だいずいり ひじき ごはん	こめ むぎ あぶら さとう	だいず ひじき とりにく	にんじん しょうが えだまめ	酒 塩 醤油 鰹だし		
	しゅさい	たらのかめこおちゃフライ	じょうしんこ こめこ あぶら	たら	りよくちゃ	塩こしょう ソース		
	ふくさい	★からしあえ	さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 辛子粉 みりん 鰹だし		
	しるもの	とうふのみそじる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ	鰹だし		
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			542	26.1
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ホイコーロー	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ ピーマン	醤油 酒 豆板醤 塩 甜麺醤		
	しるもの	ちんげんさいのスープ	ごまあぶら	なると とうふ わかめ	チンゲンサイ ねぎ	醤油 こしょう 塩 鶏がらだし		
	デザート	さいたまけんさん おちゃプリン	さとう	とうにゅう	まっちゃん			

→19日以降は裏面にあります。



令和6年度 6月よていこんだてひょう

②



戸田市立美谷本小学校

日(曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える				
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	20.9	
	しゅしよく &しゅさい	★ちくわとごぼうの ごまダレどん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう さやえんどう しょうが	醤油 みりん 酒			
	ふくさい	さっぱりあえ			キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう	塩 醤油			
	しるもの	★こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな にんじん	鰹だし			
20 (木)	おめでとう♪6月うまれ◆美谷本っ子 バースデーパーティー🍰							695	24.6
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく &しゅさい	★♥のらぼうないり カレー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん のらぼうな トマト	クイックパフ 加ー粉 醤油 ソース チャップ 塩 こしょう 鶏がらだし			
	ふくさい	★グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり ブロッコリー	酢 塩 こしょう			
	デザート	フルーツジュレ	さとう		パイナップル みかん いちご レモン・アセロラ・りんごかじゅう				
21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	26.9	
	しゅしよく	フラワーロールパン	こむぎこ さとう あぶら			塩			
	しゅさい	★タンドリーチキン	さとう	とりにく とうにゅう	しょうが にんにく レモンかじゅう パプリカこ	醤油 ケチャップ 塩 こしょう 加ー粉			
	ふくさい	★コーンサラダ	オリーブオイル さとう		はくさい きゅうり とうもろこし たまねぎ	酢 こしょう 醤油 塩			
	しるもの	ビーフンスープ	ビーフン ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	コンソメ こしょう 醤油 塩 鶏がらだし			
24 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			653	28.5	
	しゅしよく &しゅさい	★にくやさいどん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しらたき たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	酒 醤油 塩 みりん 鰹だし			
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		みりん 醤油			
	しるもの	★すましじる		とうふ なんと わかめ	きょうな にんじん	鰹だし 醤油 塩			
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	25.7	
	しゅしよく	おっきりこみ ふう うどん	こむぎこ	とりにく	にんじん だいこん はくさい しいたけ しめじ ねぎ	鰹だし 醤油 みりん 塩			
	しゅさい	★だいの しゃりしゃりあげ	かたくりこ さとう あぶら	だいず にぼし	えだまめ	醤油			
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	25.8	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★あじのバジルソースづけ	あぶら	あじ	バジル	塩 酒			
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油			
	しるもの	★やさいたっぷり ミネストローネ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト ピーマン	鶏がらだし 塩 こしょう			
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	19.7	
	しゅしよく &しゅさい	★キムチチャーハン	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	ねぎ にんじん はくさい	塩 こしょう 醤油 中華入りの素 豆板醤			
	ふくさい	★パリパリサラダ	ワンタン あぶら さとう	ひじき	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	酢 醤油 塩 こしょう			
	しるもの	ナルトともやしのスープ	あぶら	とりにく なんと	たまねぎ もやし にんじん	酒 塩 鶏がらだし 醤油 中華入りの素			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			649	25.7	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	とりのからあげ あまずソース	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒 酢 みりん 鰹だし			
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう ごま		はくさい きゅうり にんじん	醤油			
	しるもの	★つくねじる	かたくりこ さとう	とりにく	たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ	塩 鰹だし 塩 醤油 みりん			



・よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
・献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入ってます♪
※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、ご了承下さい。
※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。
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、
学校栄養士(栄養事務室TEL421-3861)までご相談ください。



埼玉県の「郷土料理」と、埼玉県産の
さまざまな「食材」が給食に登場します。
献立名と食材の『太字』が目印です。
楽しみにしてくださいね。



美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	592	24.9	21.8	76.6	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

※栄養価は八訂成分表で計算しています。