



# 令和7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。  
献立名の『太字』が目印です。

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                            |                    |                                  |                                                   | 調味料・その他 | エネルギー | たんぱくしつ |
|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|---------|-------|--------|
|                                                       |                |                      | 熱や力になる                         | 血や肉をつくる            | 体の調子を整える                         | (Kcal)                                            |         | (グラム) |        |
|                                                       |                |                      | 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                      |                                                   |         |       |        |
| 2<br>(月)                                              | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 558     | 24.5  |        |
|                                                       | 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                            | とりにく               | にんにく しょうが たまねぎ<br>アップルソース        | ワイン 醤油 酒<br>ソース グチャップ 酢                           |         |       |        |
|                                                       | ふくさい           | ★おやこまめサラダ            | さとう あぶら                        | だいず えだまめ           | きゅうり とうもろこし                      | 塩 酢 ヲヨク                                           |         |       |        |
|                                                       | しるもの           | ウインナースープ             | あぶら                            | ウインナー              | にんじん たまねぎ キャベツ<br>エリンギ パセリ       | 鶏がらだし こしょう<br>塩 醤油                                |         |       |        |
| 3<br>(火)                                              | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 647     | 23.0  |        |
|                                                       | しゅしよく          | ★きなこあげパン             | こむぎこ さとう あぶら                   | きなこ                |                                  | 塩                                                 |         |       |        |
|                                                       | 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                        | 酢 塩 ヲヨク                                           |         |       |        |
|                                                       | しゅさい&<br>しるもの  | チキンのトマトに             | じゃがいも あぶら さとう                  | とりにく               | にんじん たまねぎ トマト<br>しめじ さやいんげん にんにく | ワイン コンソメ 塩<br>こしょう<br>グチャップ ベイリーソース               |         |       |        |
| 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<br>(水)                                              | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 615     | 26.5  |        |
|                                                       | しゅしよく          | かてめし                 | こめ むぎ あぶら さとう                  | こうやどうふ             | にんじん さやえんどう ごぼう しいたけ             | 醤油 酒 塩 鰹だし                                        |         |       |        |
|                                                       | しゅさい           | しろみざかなの<br>さやまちゃフライ  | こむぎこ パンこ あぶら                   | ホキ                 | せんちゃ                             | 塩 ヲヨク ソース                                         |         |       |        |
|                                                       | ふくさい           | はくさいのマヨこまあえ          | さとう こま マヨネーズ(卵不使用)             |                    | はくさい こまつな                        | 醤油 ヲヨク                                            |         |       |        |
|                                                       | しるもの           | ★さわにわん               | あぶら                            | ぶたにく               | ごぼう だいこん にんじん<br>たけのこ しいたけ きょうな  | 鰹だし 塩<br>醤油 ヲヨク                                   |         |       |        |
| 5<br>(木)                                              | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 647     | 24.1  |        |
|                                                       | しゅしよく<br>&しゅさい | ★♥のらぼうないり<br>カレー     | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら こむぎこ<br>さとう | とりにく パター           | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん のらぼうな トマト | ワイン グチャップ 卵-粉 醤油<br>ソース 卵黄 バイフリック 塩<br>こしょう 鶏がらだし |         |       |        |
|                                                       | ふくさい           | ★はなやさいサラダ            | さとう あぶら                        |                    | ブロッコリー カリフラワー にんじん<br>にんにく       | 酢 塩 醤油                                            |         |       |        |
|                                                       | デザート           | オレンジ                 |                                |                    | オレンジ                             |                                                   |         |       |        |
| 6<br>(金)                                              | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 589     | 24.5  |        |
|                                                       | しゅしよく          | ★しゃくしなごはん            | こめ あぶら ごま                      | 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           | 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           | ★くきわかめときゅうりの<br>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           | とりだんごじる              |                                | とりにく みそ あぶらあげ      | ごぼう だいこん にんじん ねぎ                 | 鰹だし                                               |         |       |        |
| 9<br>(月)                                              | のみもの           | のむヨーグルト              |                                | ヨーグルト              |                                  |                                                   | 559     | 25.5  |        |
|                                                       | しゅしよく<br>&しゅさい | ★にくやさいどん             | こめ むぎ<br>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<br>はくさい チンゲンサイ    | 酒 醤油 塩<br>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                 |                                  | 醤油                                                |         |       |        |
|                                                       | しるもの           | ★すましじる               | こむぎこ                           | とうふ わかめ            | えのき みつば                          | 鰹だし こがだし 醤油 塩                                     |         |       |        |
| 10<br>(火)                                             | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 615     | 22.5  |        |
|                                                       | しゅしよく<br>&しゅさい | ★さいのくにチャーハ<br>ンふう    | こめ むぎ<br>あぶら ごま ごまあぶら          | とりにく               | にんじん ねぎ<br>しゃくしな とうもろこし          | 塩 中華スープの素<br>醤油 酒 ヲヨク                             |         |       |        |
|                                                       | ふくさい           | ★ふかやねぎぎょうざ           | こむぎこ さとう あぶら                   | ぶたにく               | キャベツ たまねぎ たら ねぎ しょうが             | 醤油 塩                                              |         |       |        |
|                                                       | しるもの           | はるさめスープ              | はるさめ あぶら ごまあぶら                 | ぶたにく               | にんじん チンゲンサイ ねぎ                   | 中華スープの素 醤油 酒<br>鶏がらだし塩こしょう                        |         |       |        |
| 11<br>(水)                                             | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 558     | 26.6  |        |
|                                                       | 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           | ★こまつナサラダ             | あぶら さとう                        | ツナ                 | だいこん にんじん こまつな                   | 塩 醤油 酢 こしょう                                       |         |       |        |
|                                                       | しるもの           | やさいの<br>クリームスープ      | じゃがいも あぶら<br>こむぎこ              | とりにく<br>バター ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほうれんそう         | 鶏がらだし 塩<br>こしょうコンソメ                               |         |       |        |
| 12<br>(木)                                             | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 582     | 24.1  |        |
|                                                       | しゅしよく          | おつきりにみふう う<br>どん     | こむぎこ                           | とりにく               | にんじん だいこん はくさい<br>しいたけ しめじ ねぎ    | 鰹だし 昆布だし 醤油<br>みりん 塩                              |         |       |        |
|                                                       | しゅさい           | ちくわのいそべあげ            | こむぎこ あぶら                       | ちくわ あおさのり          |                                  |                                                   |         |       |        |
|                                                       | ふくさい           | ★しおこんぶあえ             |                                | こんぶ                | きゅうり にんじん キャベツ                   | 塩                                                 |         |       |        |
| 13<br>(金)                                             | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 610     | 24.9  |        |
|                                                       | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                             |                    |                                  |                                                   |         |       |        |
|                                                       | しゅさい           | とりのからあげ<br>あまずソース    | こむぎこ かたくりこ あぶら<br>さとう ごまあぶら    | とりにく               | しょうが にんにく                        | 醤油 酒 酢<br>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                                                |         |       |        |
| 16<br>(月)                                             | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                | ぎゅうにゅう             |                                  |                                                   | 579     | 21.8  |        |
|                                                       | しゅしよく<br>&しゅさい | ★チキンライス              | こめ むぎ<br>あぶら                   | とりにく パター           | にんじん とうもろこし ピーマン<br>トマト          | 酒 塩<br>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           | マカロニスープ              | こむぎこ                           | ぶたにく               | にんじん たまねぎ キャベツ<br>パセリ            | 塩 こしょう<br>醤油 鶏がらだし                                |         |       |        |



令和7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                       |                      |                                        |                                                 | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱくしつ<br>(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                            |                                                 |                 |                 |
| 17<br>(火) | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 | 572             | 26.1            |
|           | しゅしょく                         | ごはん                 | こめ                        |                      |                                        |                                                 |                 |                 |
|           | しゅさい                          | さばのみそに              | みそ かたくりこ                  | さば                   | ねぎ しょうが                                | 酒 昆布だし 醤油<br>みりん 鰹だし                            |                 |                 |
|           | ふくさい                          | きりぼしのあえもの           | さとう あぶら                   |                      | きゅうり だいこん にんじん                         | 醤油 酢 塩 しょうが                                     |                 |                 |
|           | 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                                        |                 |                 |
| 18<br>(水) | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 | 558             | 29.1            |
|           | しゅしょく                         | 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             | ぶたにく                 | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ ねぎ<br>キャベツ ピーマン | 醤油 酒 みりん<br>豆板醤 塩 こしょう<br>甜麺醤 鶏ガラだし             |                 |                 |
|           | しるもの                          | ワントンスープ             | ごまあぶら こむぎこ                | とりにく                 | もやし チンゲンサイ ねぎ                          | 醤油 こしょう 塩 鶏がらだし                                 |                 |                 |
|           | デザート                          | ゆずゼリー               | さとう                       |                      | ゆず                                     |                                                 |                 |                 |
| 19<br>(木) | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 | 597             | 22.7            |
|           | しゅしょく<br>&しゅさい                | ★ちくわとごぼうの<br>ごまダレどん | こめ むぎ<br>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                        | 鰹だし<br>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<br>レモンかじゅう              | 塩 醤油                                            |                 |                 |
|           | しるもの                          | いものじる               | あぶら ごまあぶら                 | ぶたにく とうふ あぶらあげ<br>みそ | ごぼう だいこん にんじん<br>ねぎ ほうれんそう             | 鰹だし                                             |                 |                 |
|           |                               |                     |                           |                      |                                        |                                                 |                 |                 |
| 20<br>(金) | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 | 601             | 26.1            |
|           | しゅしょく                         | 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<br>レモンかじゅう パプリカ              | 醤油 ケチャップ<br>塩 こしょう 加-粉                          |                 |                 |
|           | 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<br>とうもろこし               | 醤油 塩                                            |                 |                 |
|           | しるもの                          | フォーのスープ             | こめこめん ごまあぶら               | とりにく                 | にんじん こまつな たまねぎ                         | コンソメ こしょう<br>醤油 塩 鶏がらだし                         |                 |                 |
| 21<br>(土) | 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🎂 |                     |                           |                      |                                        |                                                 | 556             | 22.4            |
|           | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 |                 |                 |
|           | しゅしょく<br>&しゅさい                | ハヤシライス              | こめ むぎ<br>あぶら              | ぶたにく                 | にんにく たまねぎ にんじん きのこ<br>トマト              | バター/マヨ 醤油<br>ハヤシ-鶏ダシ 塩<br>しょうが ケチャップ<br>パプリカソース |                 |                 |
|           | ふくさい                          | ★えだまめいりサラダ          | さとう あぶら                   | えだまめ                 | ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ                  | 醤油 酢 塩 しょうが                                     |                 |                 |
|           | デザート                          | フルーツヨーグルト           |                           | ヨーグルト                | パイン みかん おうとう                           |                                                 |                 |                 |
| 24<br>(火) | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 | 559             | 25.9            |
|           | しゅしょく                         | ★むぎごはん              | こめ むぎ                     |                      |                                        |                                                 |                 |                 |
|           | しゅさい                          | たらネギソース             | あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ       | たら                   | ねぎ しょうが                                | 醤油 酢                                            |                 |                 |
|           | ふくさい                          | ★だいずもやしのナムル         | ごまあぶら                     | わかめ                  | だいずもやし                                 | 塩                                               |                 |                 |
|           | しるもの                          | なるととうふのスープ          | かたくりこ                     | ぶたにく なると とうふ         | にんじん ねぎ ちんげんさい                         | 鶏ガラだし 醤油 塩                                      |                 |                 |
| 25<br>(水) | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 | 558             | 30.5            |
|           | しゅしょく                         | ★ひじきごはん             | こめ むぎ あぶら さとう             | とりにく あぶらあげ ひじき       | にんじん きのこ しょうが                          | 醤油 酒 塩 鰹だし                                      |                 |                 |
|           | 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                          | ★だいこんあちらづけ          | さとう                       | こんぶ                  | だいこん にんじん しょうが                         | 酢 塩 醤油                                          |                 |                 |
|           | 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 えのきたけ ねぎ                     | 鰹だし                                             |                 |                 |
|           | デザート                          | ★れいとうりんご            |                           |                      | りんご                                    |                                                 |                 |                 |
| 26<br>(木) | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 | 584             | 23.2            |
|           | しゅしょく                         | ちゅうかめん              | こむぎこ                      |                      |                                        | 塩                                               |                 |                 |
|           |                               | しょうゆラーメン            | あぶら                       | ぶたにく なると             | こまつな もやし ねぎ にんにく<br>しょうが メンマ           | 鶏がらだし 鰹だし 昆布だし 昆布だし 酒<br>煮干しだし 塩 醤油             |                 |                 |
|           | しゅさい                          | はるまき                | かたくりこ あぶら さとう こむぎこ        | ぶたにく                 | たけのこ キャベツ ねぎ しょうが                      | オリーブ 醤油 塩 しょうが                                  |                 |                 |
|           | ふくさい                          | ★ぶりからきゅうり           | ごまあぶら                     |                      | きゅうり こんにゃく                             | 塩 キムチの素                                         |                 |                 |
| 27<br>(金) | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 | 603             | 25.5            |
|           | しゅしょく                         | ごはん                 | こめ                        |                      |                                        |                                                 |                 |                 |
|           | しゅさい                          | ささみのレモンソース          | さとう あぶら<br>かたくりこ          | とりにく                 |                                        | 塩 こしょう<br>醤油 レモン果汁                              |                 |                 |
|           | ふくさい                          | ★マカロニサラダ            | さとう あぶら マヨネーズ(卵不使用) こむぎこ  |                      | とうもろこし たまねぎ きゅうり にんじん                  | 酢 塩 辛子 こしょう                                     |                 |                 |
|           | しるもの                          | コンソメスープ             | あぶら                       | ベーコン                 | セロリー にんじん たまねぎ<br>キャベツ きのこ パセリ         | 鶏がらだし こしょう<br>塩 醤油                              |                 |                 |
| 30<br>(月) | のみもの                          | ぎゅうにゅう              |                           | ぎゅうにゅう               |                                        |                                                 | 577             | 21.4            |
|           | しゅしょく<br>&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 キムチ                            | 塩 こしょう 醤油<br>中華スープの素 豆板醤                        |                 |                 |
|           | ふくさい                          | ★パリパリサラダ            | こむぎこ 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                          | トックのスープ             | あぶら こめ                    | とりにく                 | ねぎ もやし ほうれんそう<br>じゃがいも                 | 酒 塩 鶏がらだし<br>醤油 中華スープの素                         |                 |                 |



今月の目標 『よくかんでたべよう!』



・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。  
※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、  
学校栄養士までご相談ください。



え ころ か

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

| 美谷本小学校  | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(グラム) | 脂質<br>(グラム) | 炭水化物<br>(グラム) | 塩分<br>(グラム) |
|---------|-----------------|----------------|-------------|---------------|-------------|
| 今月の平均   | 587             | 24.8           | 20.9        | 77.1          | 2.5         |
| 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。