



令和7年 6月分 よていこんだて表(1)



今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。献立名の太字は埼玉県にちなんだ食材や献立です。

戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料他			
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	20.8
	しゅしよく	キンパふうまぜごはん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく のり	にんにく しょうが にんじん こまつな キムチ たくあん	鶏ガラだし しょうゆ 塩 コチュジャン 酒			
	しゅさい	かみかみいかチジミ	てんかす ごむぎこ あぶら	いか	キャベツ にら	かつおだし			
	ふくさい	チョレギふうサラダ	ごま ごまあぶら		はくさい きゅうり にんじん パプリカ にんにく レモンかじゅう	塩 酢			
	しるもの	ククス	ビーフン あぶら	とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ	鶏ガラだし 酒 しょうゆ こしょう			
3 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				603	28.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば	しょうが ながねぎ	昆布だし みそ しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	きりぼしだいこんの さっぱりあえ		ツナ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 酒			
	しるもの	いもだんごじる	(じゃがいも)	とりにく	キャベツ にんじん ながねぎ	和風だし 塩 みりん しょうゆ			
6/4~10 「歯と口の健康週間」 ~歯ごたえのある食材を使った献立が登場します!~									
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				642	25.2
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん しせんふうこんにやく にこみ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	とりにく こんにやく	しょうが ながねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	鶏ガラだし しょうゆ 塩 みりん 酒 豆板醤			
	しるもの	ワンタンスープ	(ごむぎこ) ごまあぶら	(ぶたにく) とりにく なると	にんじん はくさい ながねぎ チンゲンサイ	鶏ガラだし しょうゆ 塩 こしょう			
	デザート	いもとまめのかりんとう	さつまいも あぶら さとう	だいず とうにゅう		しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	20.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	くろぶたメンチかつ	パンこ ごむぎこ さとう	ぶたにく	キャベツ しょうが	ソース 塩			
	ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ さとう		ごぼう にんじん きゅうり	酢 しょうゆ			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも	あつあげ	にんじん しめじ だいこん ながねぎ	和風だし 酒 塩 しょうゆ			
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	25.9
	しゅしよく	はちみつレモントースト	ごむぎこ さとう はちみつ ソイバター		レモンかじゅう	塩 イースト			
	しゅさい	チキンビーンズ ★	あぶら さとう じゃがいも	とりにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	鶏ガラだし ワイン ベイリーフ ケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆ こしょう			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ さとう あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし	りんご酢 塩 こしょう			
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	23.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのなんばんづけ	かたくりこ あぶら さとう	あじ	にんじん たまねぎ	しょうゆ 酢 酒 一味唐辛子			
	ふくさい	えだまめバンサンスウ	はるさめ さとう ごまあぶら		えだまめ もやし にんじん	オイスターソース 酢 しょうゆ 豆板醤 辛子粉			
	しるもの	ちゅうかスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく なると	にんじん たまねぎ こまつな	鶏ガラだし 塩 酒 こしょう しょうゆ			
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	26.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくにの うめソースかけ	さとう	ぶたにく	にんにく うめ	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 鰹昆布だし			
	ふくさい	ごますあえ	ごま ごまあぶら さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩 酢			
	しるもの	いわしだんごじる		(いわし) とうふ	だいこん にんじん しょうが ながねぎ こまつな	鰹昆布だし しょうゆ 酒			
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				633	23.0
	しゅしよく	こくとうパン	(ごむぎこ さとう)			(塩 イースト)			
	しゅさい	ミートボールの スパイシーにこみ ★	あぶら さとう	(とりにく)	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	コンソメ しょうゆ ソース カレー粉 ケチャップ 塩			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	あじさいポンチ	さとう		りんご もも ぶどう いちご	ワイン 塩			
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				617	25.4
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん あつあげのチリソースどん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	あつあげ とりにく	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	鶏ガラだし 豆板醤 酒 しょうゆ こしょう ケチャップ			
	ふくさい	しらたきときりぼしだいこんの ちゅうかあえ	はるまきのかわ あぶら さとう ごまあぶら		きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんにく しょうが	しょうゆ 一味唐辛子			
	しるもの	わかめスープ		わかめ とりにく とうふ	にんじん ながねぎ ほししいたけ	鰹だし しょうゆ 塩 こしょう			
13 (金)	のみもの	アセロラジュース			アセロラかじゅう			561	20.2
	しゅしよく	ピラフ	こめ むぎ あぶら	ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース とうもろこし	鶏ガラだし ワイン 塩			
	しゅさい	とりにくの バーベキューやき	さとう	とりにく	にんにく たまねぎ	ワイン ソース ケチャップ 酢 アップルソース			
	ふくさい	だいコーンサラダ	オリーブオイル さとう		だいこん きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩			
	しるもの	ジュリエヌスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	塩 こしょう しょうゆ			



令和7年 6月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー	たんぱく質
			熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料他		(キロカロリー)	(グラム)
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	27.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ホキのレモンふうみ	(かたくりこ) あぶら さとう	(ホキ)	レモンかじゅう	しょうゆ			
	ふくさい	こまつナサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 酒			
	しるもの	にくだんごのわふうスープ	あぶら	(とりにく)	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ しょうが	鰹昆布だし しょうゆ みりん 塩			
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	21.4
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		トマトカレー ★	じゃがいも あぶら はちみつ こむぎこ ソイバター	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	鶏ガラだし ごしょう ペイリーフ ケチャ ソース マヨネーズ ワイン しょうゆ 塩			
	ふくさい	ふくじんづけサラダ	さとう		きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが	しょうゆ 酢 みりん			
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	23.2
	しゅよく	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 あぶら	おから	たまねぎ ながねぎ にんじん	ソース みりん			
	ふくさい	ぶたにくとしゃくしなの いためもの	あぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ もやし しゃくしな	しょうゆ			
	しるもの	えだまめのごじる	じゃがいも あぶら	あぶらあげ とりにく	えだまめ もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	鰹だし みそ			
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	23.2
	しゅしよく &しるもの	むさしのうどん	(こむぎこ)			(塩)			
		ぶしゅうほうとう		とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ はくさい ながねぎ	鰹昆布だし しょうゆ 塩 みりん			
	しゅさい	ちくわのおちゃてん	こむぎこ あぶら	ちくわ	おちゃのは				
	ふくさい	うまみづけ	ごまあぶら		だいこん きゅうり しそのは	塩 昆布茶 酒 しょうゆ			
デザート	ゆずゼリー	さとう		ゆずかじゅう					
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	19.9
	しゅしよく	かてめし	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ こうやどうふ ごんぶ	にんじん ごぼう かんぴょう	しょうゆ 酒 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			
	しるもの	けんちんじる	さといも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	鰹昆布だし 塩 みりん しょうゆ			
	23 (月)	振替休業日							
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				595	21.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのさんがあげ のりソースかけ	あぶら さとう かたくりこ	(あじ) のり	だいこん しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん			
	ふくさい	はくさいとピーマンの しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい ピーマン だくあん	しょうゆ			
	しるもの	たべるスープ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん もやし だいこん ながねぎ こまつな	鶏ガラだし みりん しょうゆ みそ 豆板醤			
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				631	24.4
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		チキンチキンごぼう	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	えだまめ ごぼう	鰹だし みりん 酒 しょうゆ			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	塩 しょうゆ キムチの素			
	しるもの	おおひらじる	さといも	とりにく こうやとうふ	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				540	19.1
	しゅしよく	キムチチャーハン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ながねぎ キムチ	塩 しょうゆ ごしょう 鶏ガラだし			
	しるもの	なるととチンゲンサイの スープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく なると とうふ	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ ながねぎ	鶏ガラだし しょうゆ 塩 ごしょう			
	デザート	ゴールデンかぼすの ケーキ	こむぎこ あぶら さとう	とうにゅう	ゴールデンかぼす	ベーキングパウダー			
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				599	25.9
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		ぶたにくとポテトの かりんあげ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく		しょうゆ みりん			
	ふくさい	きなこあえ	さとう	きなこ	こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん ほししいたけ こまつな ながねぎ しょうが	鰹昆布だし 塩 しょうゆ			
30 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	18.3
	しゅしよく &しゅさい	なごしごはん (ごっくごはん、かきあげ)	こめ あわ きび げんまい くろまい もちむぎ おしむぎ あぶら		とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	(塩)			
	ふくさい	おろしあえ	さとう		もやし にんじん だいこん こまつな	しょうゆ 鰹だし 酒			
	しるもの	とんじる	じゃがいも ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	鰹だし みそ みりん しょうゆ 一味唐辛子			
1ヶ月 の 栄養価	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)			
	平均値	592	23.2	21.7	78.1	2.3			
	基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0			

- ◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン(乳不使用)、マヨネーズ(卵不使用)を使用しています。
※ 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がありましたら、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。
※ 栄養価は8訂成分表で計算しています。

ラッキーメニューの☆がついてるこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち(ハートやおはなもあるよ)のにんじんがはいってるかも！
にんじんがいのやさしいもあるかも？みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいことあるかもしれませんね♪

