

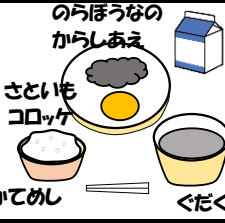
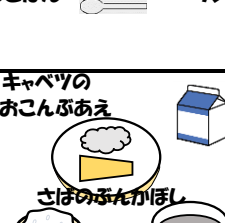
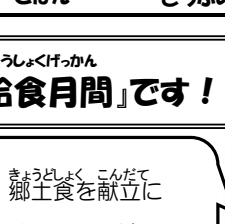
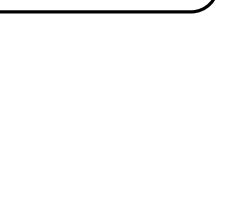


令和7年 6月分 よていこんだて表



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間で、よく噛んで給食を食べてほしいメニューに◆印をつけました。

戸田市立戸田東小学校

ひ ょう び	り ょう り し ゅ め 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	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	21.5
	しゅしょく	☆かてめし	こめ むぎ さとう あぶら	こうやどうふ	にんじん こまつな ごぼう かんひょう	しょうゆ 酒 塩 かつおだし 昆布だし			
	しゅさい	☆さといもコロッケ	さといも (やつがしら) じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん		たまねぎ	塩 中濃ソース 香辛料			
	ふくさい	☆のらぼうなのからしあえ	さとう		のらぼうな もやし	辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	ぐだくさんみそしる	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおだし 昆布だし 酒			
3 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				601	23.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チンジャオロースー	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが だけのこ にんじん ビーマン	塩 こしょう 酒 しょうゆ 鶏がらだし オイスターソース			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	たまねぎ もやし こまつな	鶏がらだし 塩 しょうゆ 酒			
	デザート	フルーツポンチ			パイン (缶) もも (缶) りんごゼリー ぶどうゼリー				
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	23.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	いわしのたつたあげ	かたくりこ あぶら さとう	いわし	しょうが	しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	◆きゅうりのつぼづけあえ	ごまあぶら		きゅうり つぼづけ (だいこん)	塩			
	しるもの	いなかじる	あぶら	ぶたにく とうふ	こんにゃく にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ 酒			
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	26.8
	しゅしょく	ちゅうかめん	こむぎこ			塩			
		しょうゆラーメン	ごまあぶら かたくりこ あぶら	やきぶた ぶたにく	しょうが もやし メンマ にんじん ねぎ こまつな	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 無干しだし			
	しゅさい	あげぎょうざ	ぶたのあぶら さとう こむぎこ でんぶん こまあぶら あぶら	とりにく だいすこ	キャベツ しょうが にんにく	魚介エキス しょうゆ 塩 香辛料			
	ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	とうもろこし きゅうり	酢 しょうゆ			
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	21.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
		ポークカレー	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト りんごソース フルーツチャツネ	こしょう ベイリーフ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ しょうゆ ワイン 塩 カレー粉 鶏がらだし がらムササ			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう			
	デザート	ぶどうゼリー	さとう	アガー かんてん	ぶどうジュース				
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	26.7
	しゅしょく	しゃくしなチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	やきぶた	しゃくしなづけ ねぎ にんじん	しょうゆ 塩 鶏がらだし			
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒			
	しるもの	◆かみかみキムチスープ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ もやし にんじん えのき ねぎ ごぼう	酒 しょうゆ 鶏がらだし 塩			
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				632	28.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
		タコライス (おきなわりょうり)	オリーブオイル さとう かたくりこ	ぶたにく だいすミート	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト	ケチャップ 塩 こしょう チリパウダー ウスターソース オールスパイス しょうゆ			
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		塩			
	しるもの	もずくスープ		もずく とりにく	にんじん こまつな えのき たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ みりん 鶏がらだし			
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	23.2
	しゅしょく	ガーリックフランスパン	こむぎこ さとう あぶら オリーブオイル マーガリン (乳不使用)		にんにく パセリ	塩			
	しゅさい	チキンのトマトに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	セロリ にんじん たまねぎ にんにく エリンギ トマト	ケチャップ 塩 こしょう ワイン オレガノ ベイリーフ 鶏がらだし			
	ふくさい	カラフルサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー パプリカ とうもろこし きゅうり たまねぎ	しょうゆ 酢 こしょう 塩			
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				646	25.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボーどうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいすミート とうふ みそ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ	塩 豆板醤 甜面醬 酒 みりん しょうゆ 鶏がらだし			
	しるもの	ワントンスープ	ごまあぶら ワンタン あぶら	ぶたにく	しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 酒			
	デザート	カモテキュー (フィリピンりょうり)	さつまいも さとう みずあめ あぶら						
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	25.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのぶなかぼし		さば		塩			
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩			
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ しめじ	かつおだし 昆布だし 無干しだし			

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

今月は、埼玉県産の農畜産物や、特産物、郷土食を献立に取り入れています。献立名に☆がついているメニューは、さいたまけん きょうどりょうり さいたまけんきょうざい つか 埼玉県の郷土料理や埼玉県産食材を使っています。



コバトン



令和7年 6月分 よていこんだて表（2）



戸田市立戸田東小学校

ひ ょう 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)	たんぱくしつ (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
16 (月)	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日								
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	27.5
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	チキンアドボ (フィリピンのとりにくにごみ)	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんにく	塩 酢 しょうゆ ペイリーフ			
	しるもの	とうふのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	もやし にんじん こまつな ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
デザート	れいとうパイン	さとう			パインアップル				
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	24.4
	しゅしょく	☆むさしのうどん ☆にくじるうどん	こむぎこ						
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり					
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢			
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	24.1
	しゅしょく	こぎつねずし きざみのり	こめ さとう あぶら	あぶらあげ ぶたにく	にんじん しいたけ きぬさや	酢 塩 しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	きゅうりのパリパリあえ	ごまあぶら		きゅうり たくあん(だいこん)	塩			
	しるもの	いもだんごじる	いもだんご	とりにく	にんじん こまつな ねぎ だいこん	煮干しだし かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩			
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	23.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	かたくくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢			
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	塩 しょうゆ			
しるもの	えどなのスープ	ごまあぶら	ぶたにく	えどな とうもろこし にんじん たまねぎ しょうが	鶏がらだし 塩 しょうゆ				
えどなは、ちばけんとこまつなをひんしゅかいりょうにつくったやさいです。こまつなにくらべてサイズがやや大きく、苦味や渋みが少ないのが特徴です。									
23 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	21.1
	しゅしょく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩			
	しゅさい	あじカツ	パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	あじ スケソダラ とうにゅう	たまねぎ	塩 しょうゆ 香辛料 中濃ソース 魚醤パウダー			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし 昆布だし 煮干しだし みりん しょうゆ				
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	21.0
	しゅしょく	コッペパンスライス	こむぎこ さとう あぶら			塩			
	しゅさい	フランクフルトのソースがけ	あぶら さとう	フランクフルト	たまねぎ トマト	ケチャップ 中濃ソース			
	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 こしょう			
しるもの	かぼちゃのとうにゅう クリームスープ	あぶら こむぎこ	ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ にんじん パセリ	ワイン 鶏がらだし 塩 こしょう				
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	22.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのサイコロあげ	でんぶん あぶら こめこ さとう コーンフラワー	たら	しょうが	しょうゆ みりん			
	ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
しるもの	やさいたっぷり わふうスープ		ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しょうが こまつな	かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 こしょう				
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	26.4
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ぶたキムチいため	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん しょうが	酒 しょうゆ			
	しるもの	にくだんごのスープ	ごまあぶら	とりつくね	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
デザート	いちごゼリー	さとう			いちごがじゅう				
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				705	26.3
	しゅしょく	むぎごはん ハヤシライス	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう						
	ふくさい	フロッコリーのサラダ	さとう ごまあぶら	ぶたにく だいすミート	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ ワイン 鶏がらだし			
	デザート	☆ブルーベリー マーブルケーキ	ブルーベリージャム(埼玉県産) あぶら マーガリン(乳不使用) こむぎこ さとう	とうにゅう	フロッコリー とうもろこし にんじん	しょうゆ 酢 バニラエッセンス ベーキングパウダー			
30 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				573	26.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		塩 こしょう 中濃ソース			
	ふくさい	せんざりキャベツのサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ にんじん	塩 酢			
しるもの	とうがんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	とうがん ねぎ えのき こまつな	かつおだし 昆布だし				