



# 令和7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	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・その他				
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				641	23.9	
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	ぶたにくととうふのうまに	こまあぶら かたくりこ	とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ いんげん しょうが ししいだけ ねぎ	塩 酒 みりん 醤油				
	ふくさい	あおのりポテトビーンズ	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず あおのり		塩 胡椒				
	デザート	あじさいゼリーポンチ	さとう ぶどうゼリー いちごゼリー りんごゼリー			塩				
3 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				633	24.9	
	しゅしょく	ちゅうかめん	ちゅうかめん							
	しゅさい	わだしらーめん	あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ にんにく しょうが	鶏がら 豚骨 塩 胡椒 醤油 鰹だし				
	しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ てんぷん		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ししいだけ	ホーケイ粉 塩				
	ふくさい	きゅうりのナムル	さとう こまあぶら こま		もやし きゅうり きくらげ にんにく しょうが	塩 醤油				
は と く ち の えいせいしゅうかん です！ カミカミこんだて が た く さ ん！ よ く か ん で た べ ま し ょ う！										
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	21.9	
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	しせんふうこんにやくにこみ	あぶら こまあぶら さとう 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	だし汁 醤油 塩 みりん 酒 唐辛子				
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン こまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし しょうが こまつな ねぎ	塩 醤油 鶏がら 酒 胡椒				
	デザート	ドーナッツ	こむぎこ さとう あぶら	おから たまご とうにゅう		パームオイル - 塩 パライソス				
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616	25.2	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのにつけ	さとう	さば	ねぎ しょうが	醤油 酒 みりん だし汁				
	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう ごま	ひじき	きゅうり にんじん もやし	醤油 みりん				
	しるもの	とんじる	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 こんにやく ねぎ こぼろ	昆布だし 鰹だし 煮干だし 酒				
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	24.4	
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	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 こぼろ たまねぎ ししいだけ しらたき	酒 醤油 だし汁				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごま こまあぶら	かいそうミックス	こんにやく とうもろこし きゅうり	酢 醤油				
	しるもの	たまねぎのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ えのき	鰹だし 煮干だし 昆布だし				
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				692	24.9	
	しゅしょく	ビスキュイパン	さとう こむぎこ バター (乳不使用)	たまご		パライソス 塩 パームオイル				
	しゅさい	フライドチキン	こむぎこ かたくりこ あぶら	とりにく		ガリックパウダー パプリカパウダー 塩 胡椒				
	しるもの	コーンシチュー	じゃがいも こむぎこ バター (乳不使用) オリーブオイル	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	鶏がら 塩 胡椒				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
しゅしょく	ごはん	こめ								
しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		塩こうじ					
ふくさい	ごもくきんぴら	さとう こまあぶら ごま	ぶたにく	ごぼう にんじん ししいだけ こんにやく いんげん	酒 醤油 だし汁					
しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	とうふ とりにく ねぎ	ごぼう にんじん ねぎ	昆布だし 鰹だし 煮干だし 酒					
デザート	れいとうみかん			みかん						
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590	21.0	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ゼリーフライ	あぶら こむぎこ じゃがいも	おから	ねぎ にんじん	塩 胡椒 中濃ソース リカーソース				
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう こまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	酢 醤油 塩				
	しるもの	かきたまじる	かたくりこ	とりにく たまご	にんじん えのき ほうれんそう ねぎ	塩 醤油 鰹だし 煮干だし 昆布だし				
デザート	れいとうりんご			りんご						
12 (木)	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう			555	19.5	
	しゅしょく	チャーハン	こめ むぎ こまあぶら あぶら	やきぶた たまご	にんじん ねぎ	鶏がらだし 醤油 酒 塩 胡椒				
	しゅさい	チキンチキンごぼう	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	ごぼう えだまめ	酒 醤油 みりん				
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ こまあぶら	ぶたにく	にんじん はくさい こまつな とうもろこし	塩 醤油 鶏がら				
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	25.8	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	こまつなふりかけ	ごま こまあぶら		こまつな	塩 酒				
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ ししいだけ いんげん	酒 塩 醤油				
	しるもの	まゆたまじる	しらたま	とりにく	えのき にんじん ほうれんそう ねぎ	昆布だし 煮干だし 鰹だし 塩 みりん 醤油				



はやね・はやおき・あさごはん! よくかんでたべましょう!  
彩の国ふるさと給食月間なので、埼玉県にまつわる食がたくさん登場します!



# 令和7年 6月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曾小学校

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 (kcal)	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			
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				672	25.7
	しゅしよく	ひらめん	こむぎこ			塩			
		むさしのうどん	かたくりこ	ふたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな	煮干だし 昆布だし 鰹だし 塩 みりん 醤油			
	しゅさい	かきあげ	こむぎこ ごま あぶら さつまいも	ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん	塩			
デザート	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう					
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	23.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	タラのスペインふう	あぶら かたくりこ	たら	しょうが にんにく パセリ	キャップ 酒 かつお			
	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	醤油 りんご酢 塩			
	しるもの	やさいスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	鶏がら 塩 胡椒 醤油			
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				706	22.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
		きんぴらハヤシ	さとう こむぎこ オリーブオイル バター (乳不使用)	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しじみ セロリ トマト	塩 胡椒 かつお かつお 醤油 鶏がら デミタラソース かつお 中濃ソース			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ (卵不使用)		にんじん きゅうり	塩 胡椒 りんご酢			
	デザート	ブルーベリーカップケーキ	こむぎこ さとう バター (乳不使用)	たまご とうにゅう	ブルーベリーソース	ベーキングパウダー			
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	21.3
	しゅしよく	しゃくしなごはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ふたにく あぶらあげ	にんじん とうもろこし ねぎ こまつな しゃくしなつけ	塩 酒 醤油 胡椒			
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	みそ		醤油			
	しるもの	むらくもスープ	かたくりこ	ハム とうふ たまご	にんじん たまねぎ もやし	塩 胡椒 醤油 鶏がら			
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	17.6
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	チャプチェ	はるさめ ごまあぶら ごま さとう	ふたにく みそ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく	みりん 酒 塩 胡椒 かつお			
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 胡椒 醤油 鶏がら			
	デザート	オレンジ			オレンジ				
23 (月)	ふりかえ休日								
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	20.5
	しゅしよく	メープルトースト	こむぎこ さとう メープルシロップ バター (乳不使用)			塩			
	しゅさい	ポテトミートソース	じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	レンズまめ ふたにく だいず	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム にんにく パセリ トマト	塩 胡椒 かつお かつお			
	ふくさい	まめまめサラダ	さとう オリーブオイル	だいず	えだまめ きゅうり たまねぎ とうもろこし	塩 胡椒 醤油 りんご酢			
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	24.8
	しゅしよく	ガーリックライス	こめ むぎ オリーブオイル	ふたにく	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 かつお			
	しゅさい	チキンバーベキューソース		とりにく	りんごソース にんにく たまねぎ トマト	塩 胡椒 醤油 かつお かつお			
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム にんにく	鶏がら 塩 胡椒 醤油			
	デザート	さくらんぼ			さくらんぼ				
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				550	23.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボーどうふ	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	とうふ ふたにく みそ だいず	にんにく しょうが しじみ ねぎ たけのこ いら	酒 醤油 甜面醬 豆板醤 鶏がら			
	しるもの	サンラータン	ごまあぶら かたくりこ	とりにく たまご	もやし とうもろこし にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	塩 醤油 酢 鶏がら			
	デザート	サワーポンチ	ぶどうゼリー りんごゼリー さとう		りんご バインアップル	塩 りんご酢			
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	21.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	まぐろカツ	あぶら パンこ こむぎこ	まぐろ	たまねぎ しょうが	みりん 醤油 ほたてエキス 塩			
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	塩			
	しるもの	かみなりじる	あぶら	とうふ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう こまつな にんじん ねぎ	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 醤油 唐辛子			
30 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				550	24.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのレモンふうみ	あぶら かたくりこ さとう	たら	レモンかじゅう	醤油			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし きくらげ	酢 辛子粉 醤油			
	しるもの	とうがンのみそしる		みそ あぶらあげ	とうがん こまつな えのき	鰹だし 煮干だし 昆布だし			

※ 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。  
 食物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。  
 ※ 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	596	23.2	21.3	80.7	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0