

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか	
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしゅく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくつ (グラム)
2 (月)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				663	29.0
			しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	かつお節 昆布		
			しゅさい	さかなのピリからやき	さとう ごまあぶら	さば	しょうが にんにく	しょうゆ 魚醤 塩 コチュジャン		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう もやし	しょうゆ		
3 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ツイストパン	こむぎこ さとう あぶら			塩	603	20.6
			しゅさい	ミートボールのトマトにこみ	あぶら さとう	ミートボール	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト パセリ やさいペースト	塩 コンソメ ケチャップ		
			しゅさい	とうにゅうクリームコロッケ	パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶ	とうにゅう	たまねぎ とうもろこし	塩		
			しるもの	ちぐさあえ	さとう		はくさい もやし にんじん こまつな	酢 しょうゆ		



よくかんでたべよう！「は」と「くち」のけんこうしゅうかん(4日～10日)
かみかみメニューには のマークがついています

4 (水)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				604	26.5
			しるもの	かんてんいりちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ かんてん	にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		
			しゅさい	すぶた	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ	中華スープ がらスープ ケチャップ しょうゆ 酢 塩 こしょう		
			ふくさい	きゅうりのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	きゅうり こまつな	塩		
5 (木)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				619	26.3
			しゅさい	ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう 甜面醤 酒 みりん しょうゆ 中華スープ		
			しゅさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ	とうふ だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 香辛料		
			ふくさい	メンマのあえもの	ごまあぶら		メンマ きゅうり もやし	塩		
6 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				627	23.4
			しるもの	じゃがボールスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	ガーリックソースハンバーグ	デミグラスソース あぶら ぶらのあぶら さとう	とりにく ぶたにく だいずこ	にんにく たまねぎ トマト しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 しょうゆ		
			ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	あぶら さとう		きりぼしだいこん とうもろこし にんじん こまつな	酢 しょうゆ 塩		
9 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				587	20.1
			しるもの	もちもちげんまいいり ミネストローネ	げんまい さとう	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			しゅさい	さかなのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	スケソウダラ		塩		
				ボトルソース				ソース		
10 (火)	はし	牛乳	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうめん かいそう わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢	657	30.8
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう	ぶたにく みそ	もやし たけのこ にら ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 唐辛子		
			しゅさい	こまつなまんじゅう②	コーンスターチ パンこ こむぎこ さとう	とりにく だいずこ	こまつな にら しょうが こんにやく	塩		
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし エリンギ	塩 こしょう しょうゆ		

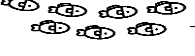
さいたまけんのしょくざいをたべよう！ じばさんぶつつかつようウィーク(11日～17日)
ふとじのしょくざいはさいたまけんさんです



ふるさとあじめぐりきゅうしょく ～さいたまけん～

11 (水)	はし	牛乳	しゅしゅく	ひらめん	こむぎこ			塩	607	22.6
				おつきりこみ	さとう	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつお節 酒 みりん 塩 しょうゆ 昆布		
			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		しょうゆ		
			ふくさい	キャベツのごまマヨサラダ	マヨネーズ(たまごふしょう) すりごま さとう		キャベツ にんじん	しょうゆ 酢		
	今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしょく)は埼玉県(さいたまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)の「おつきりこみ」「みそポテト」「のらぼう菜(な)のからし(あ)え」です。昔(むかし)から小麦(こむぎ)の栽培(さいばい)が盛(さか)んだった埼玉県(さいたまけん)は、うどん文化(ぶんか)が根付(ねづ)いています。みそポテトは、秩父(ちちぶ)地方(ちほう)で農作業(のうさぎょう)をしていた人(ひと)達(たち)の軽食(けいしょく)として食(た)べられていたものです。じゃがいもに衣(ころも)をつけて揚(あ)げ、甘辛(あまからい)みそダレをかけて食べます。今(いま)ではB級(きゅう)グルメとしても人気(にんき)があります。和え物(もの)には埼玉県飯能市(はんのうし)の周辺(しゅうへん)で作(つく)られているのらぼう菜(な)を使用(しよう)しています。									
12 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				610	28.0
				かてめしのもと	あぶら さとう	あぶらあげ こうやどうふ	にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ 酒		
			しるもの	ごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつお節 昆布		
			しゅさい	しろみざかなの レモンふうみ	あぶら さとう かたくりこ でんぶ		レモンかじゅう	しょうゆ		
13 (金)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				588	29.4
			しるもの	さいのくにすましじる		とりにく とうふ	えのき ねぎ こまつな にんじん	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
			しゅさい	やきとん	ごまあぶら さとう はちみつ かたくりこ	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 豆板醤		
			ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		のらぼうな だいずもやし	しょうゆ 辛子粉		



日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		のみもの	りようりのしゆるい	しゅしよく と おかず						
16 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				650	27.1
				しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら いりごま	あぶらあげ ツナ	しゃくしなづけ	しょうゆ みりん 酒		
			しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	あじのあおさフライ	パンこ こむぎこ あぶら コーンスターチ	あじ あおのり		塩		
17 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				645	28.1
			しるもの	トックスープ	トック ごまあぶら	ぶたにく 	にんじん はくさい こまつな	がらすープ 中華スープ しょうゆ 塩		
			しゅさい	ヤンニョムチキン②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酒		
			ふくさい	きゅうりのレモンあえ			きゅうり キャベツ にんじん レモンかじゅう	塩		
18 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				661	24.9
				★かみかみツナカレー 	あぶら さとう カレールウ	ツナ だいずミート	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう えだまめ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
19 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				617	25.2
			しゅさい	ちゅうかふう こんにゃくにこみ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 酒 みりん 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	とうふしゅうまい②	あぶら さとう こむぎこ でんぷん	とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう だいずこ ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	いんげんのソテー	あぶら	カットウインナー	いんげん とうもろこし エリンギ	塩 こしょう		
20 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	567	21.2
			しるもの	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えのき とうもろこし	コンソメ がらすープ こしょう しょうゆ 塩		
			しゅさい	まぐろカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	まぐろ だいずこ	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ 塩 ほたてエキス		
			ふくさい	ボトルソース				ソース		
23 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				560	27.0
			しるもの	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ チンゲンサイ	中華スープ がらすープ 塩		
			しゅさい	とりにくのチリソース	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	ごぼうのマヨあえ 	マヨネーズ(たまごふしょう) さとう		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
24 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				638	27.2
			しるもの	クリームスープ	じゃがいも ベシヤメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし	こしょう コンソメ 塩		
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			ふくさい	はるさめのあえもの	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
25 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	634	22.8
				ごもくわんたんめん	かたくりこ	ワンタン とりにく なんと	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 中華スープ がらすープ 塩 こしょう		
			しゅさい	ゼリーフライ	じゃがいも こむぎこ あぶら	おから	たまねぎ にんじん	ウスターソース 塩 中濃ソース みりん		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしょう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
26 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				626	26.5
			しるもの	とりだんごじる		ミートボール	ごぼう だいこん ねぎ こまつな にんじん しょうが	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
			しゅさい	ソースかつ	あぶら さとう パンこ コーンスターチ	ぶたにく だいずこ		中濃ソース ケチャップ しょうゆ 酒 塩 こしょう		
			ふくさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし			
27 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				566	23.6
			しるもの	つみっこ	すいとん さといも		にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん		
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ				
			ふくさい	こんにゃくのあえもの 	しおドレスリング		こんにゃく キャベツ だいずもやし			
30 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				648	24.3
				かみかみぶたどん 	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	しいたけ しらたき ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが	酒 かつおだし しょうゆ		
			しゅさい	わかめカツ 	パンこ でんぷん あぶら さとう こむぎこ	わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく	しょうゆ 昆布だし みりん		
			デザート	すいか			すいか			



6月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0 未満
給食センター 平均	618	25.5	21.7	80.2	2.4

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料について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、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら**、**たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)