

家庭数



令和7年 6月分 よていこんだてひょう パート1



6月は「食育月間」、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。コバトンマークは、

埼玉県の郷土料理や埼玉県産の食材を使った料理です。



kobaton

戸田市立笠目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅらい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他			
2 月	しゅしよく	ごはん	米は、通年 埼玉県産 を使用しています	こめ				582	24.7
	しゅさい	いわしのかばやき		かたくりこ あぶら さとう	いわし		かつおだし しょうゆ		
	ふくさい	うめおかかあえ		さとう	かつおぶし	もやし きゅうり キャベツ うめ	しょうゆ		
	しるもの	よしのじる		かたくりこ	とりこ とうふ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ しょうが	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
4～10日は「 ^{にち} 口と ^{くち} 歯の健康週間」です。よくかんで、健康な歯をつくりましょう。  マークは、とくによくかんでほしい料理です。 ^{りょうり}									
3 火	しゅしよく &しゅさい	ジャージャーめん	こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいずミート みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな にんにく しょうが	とりがらだし 豆板醤 しょうゆ 甜面醬 塩	635	26.6	
	しゅさい	あげぎょうざ	あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ	ぶたにく	キャベツ にら	塩 しょうゆ オイスターソース こしょう			
	デザート	はちみつりんごゼリー	さとう はちみつ	アガー かんてん	りんごジュース りんご				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
4 水	しゅしよく &しゅさい	 とりごぼうどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ	とりこ	たまねぎ ごぼう にんじん	かつおだし しょうゆ みりん 酒	606	27.1	
	ふくさい	もやしときゅうりのナムル	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ 塩			
	しるもの	こまつなのみそじる		とうふ あぶらあげ みそ	えのき たまねぎ こまつな	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5 木	しゅしよく	ごはん／ひじきふりかけ	こめ さとう ごまあぶら ごま	ひじき かつおぶし	ゆかり	酒 しょうゆ	582	23.8	
	しゅさい	フィッシュメンチカツ	あぶら こむぎこ パンこ さとう	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 かつおエキス ソース			
	ふくさい	 ごぼうサラダ	卵不使用マヨネーズ さとう ごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 しょうゆ こしょう			
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ		ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6 金	しゅしよく	ごはん	こめ				642	24.3	
	しゅさい	チキンとポテのこみだれ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりこ	ねぎ しょうが	酒 塩 しょうゆ 酢			
	ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	さとう ごまあぶら	とりこ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ	かつおだし 酒 塩 みりん しょうゆ			
	しるもの	いなかじる		とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	にぼしだし かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 月	しゅしよく &しゅさい	 しせんふうこんにやくにこみどん	こめ げんまい あぶら ごまあぶら さとう	とりこ	こんにやく にんじん れんこん しいたけ ねぎ こまつな しょうが	とりがらだし 豆板醤 酒 みりん 塩	563	19.4	
	しるもの	にくだんごスープ	ごま	とりつくね	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	とりがらだし 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 パイン レモンかじゅう ぶどうかじゅう	ワイン 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 火	しゅしよく	ごはん／  なっとう	こめ	なっとう			616	31.1	
	しゅさい	てりやきフィッシュ	かたくりこ あぶら さとう	しいら		かつおだし 酒 塩 こしょう しょうゆ みりん			
	ふくさい	 のらぼうなごまみそあえ	さとう ごま	みそ	のらぼうな もやし にんじん	かつおだし しょうゆ			
	しるもの	とうふのみそじる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11 水	しゅしよく	ごはん／のりのつくだに	こめ さとう	のり		しょうゆ みりん 塩	530	22.7	
	しゅさい	ジャンボしゅうまい	こむぎこ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく だいずミート みそ	たまねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ			
	ふくさい	たくあんあえ	ごま ごまあぶら	こんぶ	はくさい にんじん ピーマン たくあん	塩 しょうゆ			
	しるもの	トックスープ	トック ごまあぶら	とりこ	たまねぎ にんじん えのき とうみょう ねぎ	とりがらだし 酒 塩 こしょう しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12 木	しゅしよく &しゅさい	ぶたキムチどん	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ はくさい もやし にんじん にら ねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん	614	26.2	
	ふくさい	やさいチップス	さつまいも あぶら		れんこん ごぼう	塩			
	しるもの	ねぎみそスープ	ごまあぶら	とりこ とうふ みそ	たまねぎ しめじ えだまめ ねぎ こんにやく	とりがらだし 酒 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
13 金	しゅしよく	まるパン	こむぎこ さとう あぶら			塩 イースト	610	26.8	
	しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりこ	にんにく	マスタード 塩 こしょう しょうゆ 酢			
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	パプリカ キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ ワイン			
	しるもの	ぐだくさんトマトスープ ★	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれんそう セロリー パセリ	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16 月	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 ごぼう にんじん かんぴょう	かつおだし しょうゆ 酒 塩	588	18.8	
	しゅさい	 ゼリーフライ	あぶら じゃがいも こむぎこ	おから	たまねぎ にんじん	ソース 塩			
	ふくさい	ひじきマリネ	さとう あぶら	ツナ ひじき	きゅうり だいこん にんじん	かつおだし しょうゆ みりん 酢 塩			
	しるもの	 つみっこ	こむぎこ	とりこ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17 火	しゅしよく	ごはん	こめ				561	19.2	
	しゅさい	しろみざかなポテトフライ	あぶら じゃがいも じゃがいも	たら		塩 こしょう			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	酢 しょうゆ 辛子粉			
	しるもの	じゃがいものみそじる	じゃがいも	みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

家庭数



令和7年 6月分 よていこんだてひょう パート2



戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りようりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他			
18 水	しゅしよく &しるもの	🍜 にくじゅううどん	こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	かつおこんぶだし にほしだし しょうゆ 酒 塩 みりん	602	22.8	
	ふくさい	🍟 みそポテト	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	みそ		みりん			
	デザート	🍰 あおうめゼリー	さとう		うめかじゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
19 木 食育の日	しゅしよく &しゅさい	🍲 じゃくしなとりそぼろどん	こめ げんまい さとう あぶら ごま かたくりこ	とりにく だいずミート	しゃくしな にんじん しょうが	しょうゆ みりん 酒	608	29.9	
	ふくさい	🍷 のりチーズあえ	さとう	チーズ のり	ほうれんそう にんじん しめじ えだまめ	かつおだし しょうゆ			
	しるもの	🍲 ごじる	じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20 金	《げしこんだて》 ^{ことし} 今年の夏至は6月21日です。夏至の食事は、 ^{げし} 地域の ^{しょくじ} によってそれぞれ違いがありますが、 ^{ちが} 全国的にはこれから旬をむかえ ^{ぜんこくてき} る『冬瓜』 ^{しゅん} を食べる習慣があります。							549	24.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	🍷 たらのチリソース	かたくりこ あぶら さとう	たら	にんにく しょうが ねぎ	ケチャップ 豆板醤 酒 塩 しょうゆ			
	ふくさい	🍷 こまつなサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん コーン	しょうゆ 酢 塩 酒			
	しるもの	🍲 とうがんのちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	とうがん えのき にんじん チンゲンサイ	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23 月	しゅしよく	ごはん	こめ				586	24.6	
	しゅさい	🍷 チキンミートローフ	さとう かたくりこ	とりにく だいずミート おから みそ	たまねぎ にんじん しそ	かつおだし 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	🍷 カリカリごぼうサラダ	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら		ごぼう こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	🍲 いものじる	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	かつおだし 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
24 火	しゅしよく &しゅさい	🍲 まぜまぜビビンバ	こめ げんまい ごまあぶら さとう	ぶたにく だいずミート	だいずもやし にんじん しいたけ こまつな にんにく しょうが	しょうゆ みりん 豆板醤 塩	561	30.5	
	しゅさい	🍲 とりにくのさやまちやてん	こめこ かたくりこ あぶら	とりにく	おちやのは	酒 塩 しょうゆ 酢 ペーキングパウダー			
	しるもの	🍲 ちゅうかコーンスープ	ごまあぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	とりがらだし 酒 塩 こしょう しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
25 水	しゅしよく	🍲 さいたまけんさんこめコナン	こむぎこ こめこ さとう あぶら			塩 イースト	588	29.0	
	しゅさい	🍷 ピーズスキーマカレー	あぶら さとう 乳不使用マーガリン こめこ	とりにく だいずミート	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく	ワイン ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉			
	ふくさい	🍷 こんにやくサラダ	さとう あぶら ごまあぶら		こんにやく だいこん にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 辛子粉			
	デザート	🍰 フルーツヨーグルト	さとう はちみつ	ヨーグルト	パイン もも ナタデココ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26 木	しゅしよく	ごはん	こえ				573	24.2	
	しゅさい	🍷 アジフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		塩 ソース			
	ふくさい	🍷 こまつなのおかかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな もやし にんじん	かつおだし しょうゆ			
	しるもの	🍲 みそけんちんじる	ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しめじ	かつおだし 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27 金	しゅしよく &しゅさい	🍲 ぶたのかくにどん	こめ げんまい さとう かたくりこ	ぶたにく	だいこん こんにやく たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	みりん しょうゆ	597	24.3	
	ふくさい	🍷 キャベツのしおだれ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ			
	しるもの	🍲 はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん チンゲンサイ えのき たまねぎ	とりがらだし 塩 しょうゆ 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28 土	しゅしよく &しゅさい	🍲 てっこついなちらし	こめ さとう あぶら	あぶらあげ とりにく ひじき	にんじん えだまめ	かつおだし しょうゆ 酒 酢 塩	600	20.5	
	ふくさい	🍷 きりぼしだいこんのサラダ	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ 酢			
	しるもの	🍲 じゃがボールスープ	いもだんご かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	かつお昆布だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	デザート	🍰 キャロットむしパン	こむぎこ 乳不使用マーガリン さとう	とうにゅう	にんじん ワイン	ペーキングパウダー			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

- ・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
- ・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が御了承ください。
- ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…！
- ・〈〉に食品名があるものは、加工食品を意味します。
- ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひ御覧ください。
- ・栄養価は、八訂成分表で計算しています。

今月の平均	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)
	590	24.8	21.1	77.4	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

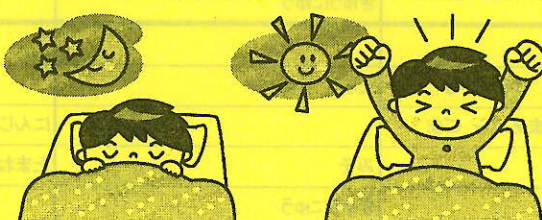


食は生きる上での基本です



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ **早寝・早起き・朝ごはん**で、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ **家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう**

