



令和7年 6月分 こんだて表

戸田市立新曾北小学校

6月は「学校給食月間」です。太字になっているものは埼玉県産の食材を使ったメニュー や、埼玉県の郷土料理です。

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名					エネルギー kcal	たんぱく質 g
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他			
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく &しゅさい	マーボーなすどん	こめ げんまい						
			あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいす	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん なす ねぎ たまねぎ	豆板醤 酒 しょうゆ テンメンシャン 鶏カラだし		656	23.2
	ふくさい	プロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		プロッコリー どうもろこし にんじん	しょうゆ す 塩			
3 (火)	デザート	かぼちゃのカップケーキ	こめこ さとう マーガリン	とうにゅう	かぼちゃ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	きなこあげパン	こむぎこ ショートニング さとう あぶら	きなこ		塩 イースト		560	22.4
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	だいこん にんじん きゅうり	酒 しょうゆ 醤 塩			
4 (水)	しるもの	じゃがいもとたまねぎの スープ	オリーブオイル じゃがいも	とりにく	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ	鶏カラだし ワイン 塩 こしょう ヘイリーフ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	なめし	こめ げんまい		きょうな だいこんな ひろしまな	かつおだし 塩			
	しゅさい	いわしのトマトに	さとう こめこ	いわし	たまねぎ トマトピューレ れもんかじゅう	トマトケチャップ しお こしょう		585	25.3
5 (木)	ふくさい	こんさいサラダ	さとう マヨネーズ		ごぼう れんこん にんじん こまつな	しょうゆ こしょう			
	しるもの	ごじる	あぶら	ぶたにく だいす みそ	ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ こんにゃく まいだけ	かつおだし			
	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						
6 (金)	しゅさい	こまつなあげきょうざ	こむぎこ あぶら かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ	こまつな はくさい ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酒 オイスターソース		564	22.5
	ふくさい	チョレギふうサラダ	さとう ごまあぶら	のり	きゃべつ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ 醤 塩			
	しるもの	キムチスープ		とりにく わかめ	キムチはくさい にんじん たまねぎ ねぎ にら えのきだけ	鶏カラだし 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
7 (土)	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのおろしソース	さとう	とりにく	しょうが にんにく だいこん ねぎ	酒 塩こうじ みりん しょうゆ 唐辛子		622	29.1
	ふくさい	こんにゃくのあえもの	さとう		こまつな こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん			
	しるもの	いものじる	ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	かつおだし 酒			
8 (日)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく &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 こんにゃく チングンサイ ねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん		574	29.5
	ふくさい	きゃべつのからしあえ	さとう		きゃべつ きゅうり にんじん	しょうゆ 辛子粉			
9 (月)	しるもの	りきゅうじる	ごま	とうふ あぶらあげ みそ	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					
	しゅしょく &しゅさい	むさしのうどん	こむぎこ						
			あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいだけ ねぎ こまつな	かつおだし こんにゃく 唐辛子 酒 みりん しょうゆ		631	31.1
10 (火)	しるもの	にくなんばんじる							
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	あぶら こめこ	ちくわ あおのり					
	デザート	さくらんぼ			さくらんぼ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11 (水)	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりのさっぱりに	さとう かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ 醤 酒 みりん		640	34.9
	ふくさい	とうみょうのツナあえ	さとう	ツナ	とうみょう きりほしたいこん にんじん きゅうり	酒 す しょうゆ			
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ 塩			
12 (木)	その他	カッफなっとう	さとう	だいす		しょうゆ 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく &しゅさい	てっこついなりちらし	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん	こんぶだし 醤 塩 酒 しょうゆ			
			のり		こまつな もやし	しょうゆ		583	25.6
13 (金)	ふくさい	いそかあえ							
	しるもの	つみっこじる	こめこ かたくりこ	とりにく こうやどうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく &しゅさい	ハヤシライス	こめ げんまい						
			あぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ セロリー にんにく にんじん マッシュルーム	塩 こしょう ワイン 鶏カラだし ペイリーフ ハヤシルワ しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース		665	23.9
14 (土)	ふくさい	はなやさいサラダ	あぶら		プロッコリー カリフラワー にんじん どうもろこし	塩 こしょう 醤 辛子粉			
	デザート	フルーツポンチ	さとう		みかんかん パインかん シャインマスカットゼリー アセロラジュレ	ワイン			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	学校公開日 給食なし								
16 (月)					学校公開日振替休業日				

令和7年 6月分 こんだて表

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく &しゅさい	しゃくしなチャーハン	こめ げんまい あぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ しいだけ にんじん しゃくしな とうもろこし	かつおだし しょうゆ	560	23.3
	ふくさい	ゴーヤチャンプルー	ごまあぶら かたくりこ あぶら	ふたにく かつおぶし とうふ	コーカキャベツ にんにく しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ジャガイモ ごまあぶら		もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	鶏ガラだし 塩 しょうゆ		
18 (水)	デザート	オレンジ			オレンジ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	さやまちやごはん	こめ		せんちゃ	かつおだし ごんぶたし 塩	596	24.5
	しゅさい	さばのゆすたつたあげ	あぶら かたくりこ	さば	ゆずかじゅう しょうが	しょうゆ		
	ふくさい	くきわかめのピリからいため	さとう あぶら	くきわかめ さつまあげ	こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん 酒 唐辛子		
19 (木)	しるもの	たまねぎのみぞしる		なまあげ みそ	たまねぎ もやし みつば 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				
	しゅしょく	ごめこナン	ごむぎこ ごめこ				600	26.0
	しゅさい	キーマカレー	あぶら マーガリン ごめこ	ふたにく たいす	たまねぎ にんじん とまとかん にんにく しょうが	鶏ガラだし カラムマサラ 唐辛子 ペイリーフ カレー粉 塩 こしょう コンソメ フルーツチャツネ しょうゆ ウスターソース		
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう オリーブオイル	ひじき	きゃべつ にんじん きゅうり	しょうゆ 酢		
20 (金)	デザート	おいもチップス	さつまいも あぶら さとう					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	ごはん	ごめ				599	20.7
	しゅさい	ゼリーフライ	じゃがいも あぶら かたくりこ	おから	たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース		
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん しいだけ だけのこ さやいんげん	しょうゆ 塩		
23 (月)	しるもの	ほうれんそうのみぞしる		ふたにく とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ えのきだけ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく &しゅさい	かてめし	ごめ げんまい あぶら さとう	とりにく こんぶ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいだけ きぬさや	かつおだし しょうゆ 酢 塩	607	21.8
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	みそ たいす		しょうゆ		
	しるもの	わかめのすまじる		わかめ	えのきだけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう	かつおだし 鯛昆布だし 塩 酢 しょう ゆ		
24 (火)	デザート	あじさいゼリー	さとう サイダー	かんてん	ぶどうジュース			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	ごはん	ごめ				556	26.1
	しゅさい	シイラのレモンペッパー焼き	あぶら	シイラ	れもんかじゅう パセリ	塩 こしょう 香辛料		
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ	す 塩 辛子粉		
25 (水)	しるもの	わふうにくだんごスープ	あぶら	とりつくね	たまねぎ はくさい にんじん こぼう ほうれんそう しょうが	かつおだし しょうゆ みりん 塩		
	のみもの	アセロラジュース			アセロラジュース		563	18.3
	しゅしょく &しゅさい	トマトソーススパゲティ	ごむぎこ					
	オリーブオイル あぶら さとう	ベーコン	しめじ エリンギ まいだけ たまねぎ にんにく トマトピューレ	こしょう トマトケチャップ 鶏ガラだし				
	ふくさい	マヨマスタードサラダ	じゃがいも マヨネーズ さとう		フロッコリー にんじん とうもろこし	粒マスタード しょうゆ こしょう		
26 (木)	しるもの	やさいスープ		ふたにく	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ パセリ	鶏ガラだし 塩 こしょう じょうゆ ヘイリーフ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	27.7
	しゅしょく	ごはん	ごめ					
	しゅさい	ごぼういりとりつくね	かたくりこ さとう	とりにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	造 しょうゆ 塩 みりん		
	ふくさい	こまつなのごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
27 (金)	しるもの	モロヘイヤのみぞしる		どうぶ あぶらあげ みそ	モロヘイヤ えのきだけ たまねぎ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	25.1
	しゅしょく	ごはん	ごめ					
	しゅさい	チャブチエ	はるさめ ごまあぶら さとう	ふたにく みそ	たけのこ にんにく しょうが しいだけ まいだけ こまつな たまねぎ にんじん もやし	みりん 酢 塩 こしょう じょうゆ オイスターソース		
	しるもの	サムゲタンふうスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ	たいこん にら えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	鶏ガラだし 酢 塩 こしょう じょうゆ		
30 (月)	デザート	れいとうみかん			みかん		562	27.6
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく &しゅさい	あおなピラフ	ごめ マーガリン	とりにく ベーコン	こまつな セロリ にんじん ビーマン たまねぎ	鶏ガラだし ワイン じょうゆ 塩 こしょう ヘイリーフ		
	ふくさい	コーンサラダ	オリーブオイル さとう		とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	りんご酢 じょうゆ		
	しるもの	ABCスープ	ごむぎこ さとう	ふたにく たいす	たまねぎ トマトかん はくさい にんじん	鶏ガラだし トマトケチャップ ワイン 塩 こしょう		

※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。
 マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。
 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の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。
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。



栄 養 素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	糖 質 (g)	炭水化物 (g)	脂質相当量 (g)
今月の平均値	603	25.4	19.5	79.2	2.2
基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0