



# 令和7年度 6月よていこんだてひょう パート1

戸田市立美女木小学校

| 日<br>(曜)  | 料理の種類          | 献立名              | 食品名  |                                   |   |  | 調味料<br>その他 | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(グラム) |
|---|----------------|------------------|--|-----------------------------------|---|--|------------|-----------------|----------------|
|   |                |                  | 熱や力になる                                       | 血や肉をつくる                           | 体の調子を整える                                      |  |            |                 |                |
|   |                |                  | 米・パン・めん・さとう・油など                              | 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど                    | 野菜・果物・きのこなど                                   |  |            |                 |                |
| <b>6月は 食育月間 * 彩の国ふるさと給食月間 です</b>  |                |                  |  |                                   |   |  |            |                 |                |
| 6月は、食についていろいろな方面から学び・興味を持ち・身に付けていく月間です。太字になっているものは埼玉県産の郷土料理や名物料理、地場産物を使ったメニューです。      |                |                  |  |                                   |   |  |            |                 |                |
| 2<br>(月)  | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  |            | 579             | 23.3           |
|   | しゅしよく          | ごはん              | こめ   |                                   |   |  |            |                 |                |
|   | しゅさい           | とりにくのたつたあげ       | さとう かたくりこ あぶら                                | とりにく                              | しょうが  | 醤油 酒                                   |            |                 |                |
|   | ふくさい           | おひたし             | さとう  |                                   | こまつな キャベツ にんじん                                | 醤油 みりん                                 |            |                 |                |
|   | しるもの           | さつまあげのみそしる       |  | さつまあげ みそ                          | たまねぎ えのきたけ ねぎ                                 | かつおだし                                  |            |                 |                |
| 3<br>(火)  | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  | 604        | 23.2            |                |
|   | しゅしよく          | やきカレーパン          | (こむぎこ さとう マーガリン)<br>あぶら パンこ                  | ぶたにく                              | たまねぎ にんじん パセリ                                 | (イースト 塩)<br>塩 こしょう<br>カレー粉 ナツメグ<br>ソース |            |                 |                |
|   | ふくさい           | イタリアンサラダ         | オリーブオイル さとう                                  |                                   | あかピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ                         | りんご酢 塩<br>こしょう 醤油                      |            |                 |                |
|   | しるもの           | コーンポタージュ         | マーガリン こめこ こめこうじミルク                           | とりにく                              | たまねぎ とうもろこし                                   | とりがらだし 塩                               |            |                 |                |
| <b>歯と口の健康週間 (6月4日~6月10日)</b><br>4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。かむことを意識して、みんなでむし歯予防をしましょう！ |                |                  |  |                                   |   |  |            |                 |                |
| 4<br>(水)  | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  | 595        | 25.1            |                |
|   | しゅしよく&<br>しゅさい | ぎょうざどん           | こめ むぎ あぶら ごまあぶら<br>かたくりこ                     | ぶたにく                              | にんにく しょうが キャベツ にら                             | 酒 塩 こしょう<br>醤油                         |            |                 |                |
|   | ふくさい           | パリパリサラダ★         | ワンタン あぶら ごまあぶら さとう                           |                                   | こまつな にんじん きゅうり たまねぎ                           | 酢 醤油 塩 こしょう                            |            |                 |                |
|   | しるもの           | わかめスープ           | ごまあぶら  | とりにく わかめ                          | たまねぎ ねぎ                                       | とりがらだし 塩<br>醤油 酒 こしょう                  |            |                 |                |
| 5<br>(木)  | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  | 548        | 24.5            |                |
|   | しゅしよく          | ごはん              | こめ   |                                   |   |  |            |                 |                |
|   | しゅさい           | あかうおのさいきょうやき     | (さとう)  | (あかうお みそ)                         |   | (みりん 酒)                                |            |                 |                |
|   | ふくさい           | ごぼうサラダ★          | さとう マヨネーズ                                    |                                   | ごぼう にんじん きゅうり                                 | 酢 醤油 こしょう                              |            |                 |                |
|   | しるもの           | いもだんごじる★         | いもだんご  | とりにく みそ                           | だいごん にんじん こまつな ねぎ                             | かつおだし                                  |            |                 |                |
| デザート  | レモンゼリー         | (ナタデココ さとう)      |  | (レモンかじゅう)                         |   |  |            |                 |                |
| 6<br>(金)  | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  | 587        | 20.3            |                |
|   | しゅしよく          | ごはん              | こめ   |                                   |   |  |            |                 |                |
|   | しゅさい           | イカメンチカツ★         | (パンこ さとう こむぎこ あぶら) あぶら                       | (いか だいずたんぱく)                      | (キャベツ にんじん しょうが にんにく)                         | (醤油 塩 香辛料) ソース                         |            |                 |                |
|   | ふくさい           | ピリからきゅうり★        | ごまあぶら  |                                   | きゅうり ごんにやく                                    | 塩 キムチの漬 醤油                             |            |                 |                |
| しるもの  | よしのじる          | さといも かたくりこ       | とりにく   | にんじん しいたけ しょうが こまつな ねぎ            | かつおだし 醤油<br>昆布だし 塩                            |  |            |                 |                |
| 9<br>(月)  | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  | 587        | 23.2            |                |
|   | しゅしよく&<br>しゅさい | ちゅうかどん★          | こめ むぎ あぶら かたくりこ<br>ごまあぶら                     | いか ぶたにく                           | しょうが にんじん たまねぎ<br>たけのこ はくさい                   | 酒 こしょう 塩<br>醤油                         |            |                 |                |
|   | ふくさい           | まめかりんとう★         | さつまいも かたくりこ あぶら さとう                          | だいず                               |   |  |            |                 |                |
|   | しるもの           | はるさめスープ          | はるさめ ごまあぶら                                   | とりにく                              | チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが                           | とりがらだし 塩<br>こしょう 醤油                    |            |                 |                |
| 10<br>(火)   | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  | 585        | 25.4            |                |
|   | しゅしよく          | ごはん              | こめ   |                                   |   |  |            |                 |                |
|   | しゅさい           | ヤンニョムテグ★         | (でんぶん) あぶら はちみつ                              | (たら)                              | しょうが にんにく こねぎ                                 | クチャップ 酒<br>コチュジャン                      |            |                 |                |
|   | ふくさい           | ごんにやくサラダ★        | ごまあぶら さとう あぶら                                | わかめ とりにく                          | きゅうり もやし ごんにやく<br>たまねぎ にんにく                   | 酒 みりん 醤油<br>辛子粉 酢                      |            |                 |                |
| しるもの  | じゃがいもとベーコンのスープ | あぶら じゃがいも        | ベーコン   | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>もやし あかピーマン | とりがらだし 醤油<br>こしょう 塩                           |  |            |                 |                |
| 11<br>(水)   | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  | 565        | 21.0            |                |
|   | しゅしよく&<br>しゅさい | げんきピンパ★          | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら                       | とりにく みそ                           | もやし にんじん こまつな にんにく<br>しょうが きりぼしだいごん きくらげ      | 醤油 一味唐辛子 酒<br>コチュジャン 塩 酢               |            |                 |                |
|   | しるもの           | トックのスープ★         | トック ごまあぶら                                    | とりにく わかめ                          | えのきたけ にんじん ねぎ しょうが                            | とりがらだし 塩<br>醤油                         |            |                 |                |
|   | デザート           | ブルーベリーマーブルケーキ    | あぶら マーガリン さとう<br>こめこうじミルク こむぎこ<br>ブルーベリースソース |                                   |   |  |            |                 |                |
| 12<br>(木)   | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  | 655        | 25.3            |                |
|   | しゅしよく          | ジャージャーめん         | (こむぎこ あぶら) あぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら            | ぶたにく                              | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ<br>にんじん たけのこ しいたけ<br>ほうれんそう | (塩) 酒 豆板醤<br>とりがらだし<br>醤油 甜面醤          |            |                 |                |
|   | しゅさい           | <b>ふかやねぎぎょうざ</b> | (ラード パンこ ごまあぶら さとう) あぶら                      | (ぶたにく)                            | (キャベツ たまねぎ ふかやねぎ にら<br>しょうが)                  | (醤油 塩 こしょう)                            |            |                 |                |
|   | ふくさい           | きりぼしだいごんのナムル★    | さとう ごまあぶら                                    |                                   | こまつな きゅうり きりぼしだいごん<br>にんにく しょうが               | 醤油 塩                                   |            |                 |                |
|   | デザート           | さくらんぼ            |  |                                   | さくらんぼ   |  |            |                 |                |
| 13<br>(金)   | のみもの           | ぎゅうにゅう           |  | ぎゅうにゅう                            |   |  | 559        | 25.5            |                |
|   | しゅしよく          | ごはん              | こめ   |                                   |   |  |            |                 |                |
|   | しゅさい           | とりにくのしおこうじやき     |  | とりにく                              |   | 塩こうじ                                   |            |                 |                |
|   | ふくさい           | きんぴら★            | あぶら さとう ごまあぶら                                | ちくわ                               | にんじん ごぼう                                      | 醤油 塩                                   |            |                 |                |
| しるもの  | だいごんのみそしる      |                  | ぶたにく みそ                                      | だいごん ほうれんそう ねぎ                    | かつおだし   |  |            |                 |                |



# 令和7年度 6月よていこんだてひょう パート2

戸田市立美女木小学校

| 日<br>(曜)  | 料理の種類              | 献立名             | 食品名                                |                   |   |         | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(グラム)                                   |
|-----------|--------------------|-----------------|------------------------------------|-------------------|---|---------|-----------------|--|
|           |                    |                 | 熱や力になる                             | 血や肉をつくる           | 体の調子を整える                                      | 調味料・その他 |                 |  |
|           |                    |                 | 米・パン・めん・さとう・油など                    | 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど    | 野菜・果物・きのこなど                                   |         |                 |  |
| 16<br>(月) | のみもの               | りんごジュース         |                                    |                   | りんごジュース                                       | 600     | 19.1            |  |
|           | しゅしよく&しゅさい         | ぶたどん            | こめ むぎ さとう あぶら さとう                  | ぶたにく              | しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ しらたき                       |         |                 | 醤油 酒   |
|           | ふくさい               | やさいちップス★        | さつまいも あぶら                          |                   | れんこん ごぼう                                      |         |                 | 塩  |
|           | しるもの               | キムチスープ★         | ごまあぶら                              | とりにく              | たまねぎ にんじん だいこん はくさいキムチ えのきたけ ねぎ               |         |                 | とりがらだし 酒 塩 醤油                                    |
| 17<br>(火) | のみもの               | ぎゅうにゅう          |                                    | ぎゅうにゅう            |   | 633     | 19.6            |  |
|           | しゅしよく              | ハニートースト         | (こむぎこ さとう マーガリン ショートニング ) さとう はちみつ |                   |   |         |                 | (イースト 塩)   |
|           | しゅさい               | マカロニのハヤシに♥      | じゃがいも マカロニ さとう ハヤシルウ               | とりにく              | にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ トマト           |         |                 | とりがらだし 塩 こしょう ワイン クチャップ ソース ベイリーフ                |
|           | ふくさい               | コールスローサラダ       | さとう マヨネーズ                          |                   | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし                         |         |                 | 塩 醤油   |
| 18<br>(水) | のみもの               | ぎゅうにゅう          |                                    | ぎゅうにゅう            |   | 545     | 27.8            |  |
|           | しゅしよく              | ごはん             | こめ                                 |                   |   |         |                 |  |
|           | しゅさい               | アジのスタミナやき       | (さとう)                              | (アジ)              | (しょうが にんにく)                                   |         |                 | (醤油 みりん 京橋酒)                                     |
|           | ふくさい               | こまつなとはるさめのいためもの | はるさめ あぶら ごまあぶら                     | ぶたにく              | こまつな にんじん ねぎ                                  |         |                 | 醤油 塩 こしょう  |
|           | しるもの               | いものじる           | あぶら ごまあぶら                          | とりにく あぶらあげ とうふ みそ | ごぼう にんじん だいこん ねぎ                              |         |                 | かつおだし 酒  |
| 19<br>(木) | のみもの               | ぎゅうにゅう          |                                    | ぎゅうにゅう            |   | 583     | 25.4            |  |
|           | しゅしよく              | ごはん             | こめ                                 |                   |   |         |                 |  |
|           | しゅさい               | アドボ (チキンにくじゃが)  | さとう じゃがいも あぶら                      | とりにく              | にんにく たまねぎ                                     |         |                 | こしょう 酢 醤油 ベイリーフ                                  |
|           | しるもの               | ネギみそちゅうかスープ     | あぶら                                | ぶたにく みそ           | しょうが きくらげ えのきたけ こんにやく チンゲンサイ ねぎ               |         |                 | とりがらだし 酒 醤油                                      |
|           | デザート               | てづくりぶどうゼリー      | ぶどうゼリーのもと                          |                   |   |         |                 |  |
| 20<br>(金) | のみもの               | ぎゅうにゅう          |                                    | ぎゅうにゅう            |   | 581     | 19.8            |  |
|           | しゅしよく              | しゃくしなチャーハン      | こめ むぎ ごまあぶら あぶら                    | やきぶた なんと          | にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん しゃくしなづけ                |         |                 | 塩  |
|           | 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                |   |         |                 | みりん 醤油   |
|           | しるもの               | さわにわん           |                                    | ぶたにく              | もやし にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう                      |         |                 | かつおだし 酒 塩 昆布だし 醤油                                |
| 23<br>(月) | ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日 |                 |                                    |                   |   |         |                 |  |
| 24<br>(火) | のみもの               | ぎゅうにゅう          |                                    | ぎゅうにゅう            |   | 644     | 18.9            |  |
|           | しゅしよく&しゅさい         | トマトカレー♥         | こめ げんまい あぶら じゃがいも こめこ              | とりにく              | にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマト アップルソース フルーツチャツネ |         |                 | とりがらだし ワイン ソース ケチャップ 醤油 塩 こしょう カラムマサラ ベイリーフ カレー粉 |
|           | ふくさい               | シャキシャキサラダ★      | ごまあぶら あぶら                          |                   | みずな にんじん きゅうり                                 |         |                 | 醤油 りんご酢  |
|           | デザート               | あじさいポンチ         | マスカットゼリー サイダーゼリー さとう               |                   | おうとう りんご                                      |         |                 | 塩 ワイン りんご酢                                       |
| 25<br>(水) | のみもの               | ぎゅうにゅう          |                                    | ぎゅうにゅう            |   | 560     | 23.4            |  |
|           | しゅしよく&しゅさい         | マーボーはるさめどん      | こめ むぎ はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら     | ぶたにく みそ           | にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ                   |         |                 | 塩 こしょう 豆板醤 甜面醤 酒 醤油 オイスターソース                     |
|           | ふくさい               | ちゅうかサラダ         | さとう ごまあぶら あぶら                      |                   | もやし きゅうり にんじん ねぎ にんにく しょうが                    |         |                 | 酢 醤油 こしょう  |
|           | しるもの               | ナルトとチンゲンサイのスープ  | ごまあぶら                              | とりにく なんと          | にんじん とうもろこし はくさい チンゲンサイ ねぎ                    |         |                 | とりがらだし こしょう 塩 醤油                                 |
| 26<br>(木) | のみもの               | ぎゅうにゅう          |                                    | ぎゅうにゅう            |   | 588     | 20.0            |  |
|           | しゅしよく&しゅさい         | にくじるうどん         | (こむぎこ) さとう                         | ぶたにく              | しめじ にんじん こまつな ねぎ                              |         |                 | かつおだし 昆布だし 酒 みりん 塩 醤油                            |
|           | ふくさい               | いそかあえ           | さとう                                | きざみり              | ほうれんそう にんじん もやし                               |         |                 | 醤油   |
| 27<br>(金) | のみもの               | ぎゅうにゅう          |                                    | ぎゅうにゅう            |   | 573     | 24.5            |  |
|           | しゅしよく              | ごはん             | こめ                                 |                   |   |         |                 |  |
|           | しゅさい               | さばのきしゅうやき       | (さとう)                              | (さば)              |   |         |                 | (醤油 みりん 練り味噌)                                    |
|           | ふくさい               | てっこつサラダ★        | さとう あぶら                            | ひじき とりにく          | にんじん とうもろこし たまねぎ                              |         |                 | 酒 醤油 豆板醤 こしょう 酢                                  |
| 30<br>(月) | のみもの               | ぎゅうにゅう          |                                    | ぎゅうにゅう            |   | 551     | 21.9            |  |
|           | しゅしよく              | とりごぼうごはん        | こめ むぎ あぶら                          | とりにく              | ごぼう にんじん かんぴょう きやいんげん                         |         |                 | 塩 醤油 昆布だし みりん                                    |
|           | ふくさい               | なすととうがんのそぼろあん   | あぶら さとう かたくりこ                      | とりにく              | なす とうがん しょうが ねぎ                               |         |                 | 昆布だし 酒 醤油 みりん                                    |
|           | しるもの               | とんじる            | じゃがいも あぶら                          | ぶたにく みそ           | しめじ だいこん にんじん こんにやく ねぎ                        |         |                 | かつおだし  |
|           | デザート               | アセロラゼリー         | (さとう)                              | (かんでん)            | (アセロラかじゅう レモンかじゅう)                            |         |                 |  |

※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。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭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。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

当たった人はいいことあるかも・・・

|              | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物   | 塩分    |
|--------------|--------|-------|-------|--------|-------|
|              | (Kcal) | (グラム) | (グラム) | (グラム)  | (グラム) |
| 美女木小学校 今月の平均 | 586    | 22.9  | 21.0  | 79.3   | 2.2   |
| 文部科学省基準値     | 650    | 21~33 | 14~22 | 80~110 | 2.0   |