



令和8年度 6月よていこんだてひょう ①

毎年6月は「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。



埼玉県産のさまざまな食材が登場します。献立名の『太字』が目印です。

戸田市立美谷本小学校

日(曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他		
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			568	25.5
	しゅしよく	かてめし	こめ むぎ あぶら さとう	だいず	にんじん さやえんどう ごぼう しいたけ	醤油 塩 酒 鰹がし		
	しゅさい	しろみざかなのおちゃ フライ	あぶら パンこ こむぎこ	ホキ	せんちゃ	ソース 塩 コショウ		
	ふくさい	はくさいのマヨごまあえ	マヨネーズ(卵不使用) ごま さとう		こまつな はくさい にんじん	醤油 コショウ		
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん だけのこ しいたけ みずな	鰹がし 昆布がし 塩 醤油 コショウ		
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	26.0
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのバーベキューやき	さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ りんご	酒 醤油 ワインソース ケチャップ 醤油 酢		
	ふくさい	おやこまめサラダ	あぶら さとう	だいず	えだまめ きゅうり キャベツ コーン	塩 酢 コショウ		
	しるもの	ウイナースープ	あぶら	ソーセージ とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ パセリ	塩 コショウ 醤油		
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	23.8
	しゅしよく	きなこあげパン	パン さとう あぶら	きなこ		塩		
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり いんげん	酢 塩 コショウ		
	しゅさい	チキンボールのトマトに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	ワイン トマトピューレ ケチャップ パセリ 塩 コショウ コツナ 鶏がらソース		
6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べると、からだによいことがたくさんあります。 よくかんでマーク								
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			568	27.4
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ				
	しゅさい	あかうおのごまてりやき	さとう ごま	あかうお		醤油 ミツ 酒		
	ふくさい	あぢらづけ	さとう	こんぶ	だいこん にんじん しょうが	醤油 酢 塩		
	しるもの	つみっこ	すいとん あぶら	とりにく	にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ	醤油 塩 鰹がし 煮干		
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	23.4
	しゅしよく &しゅさい	ぶたキムチチャーハン	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	ねぎ にんじん キムチ	塩 コショウ 中華の素 醤油 味噌の素		
	ふくさい	バリバリポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう		キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ	塩 酢 コショウ		
	しるもの	フォーのスープ	ごまあぶら こめこめん	とりにく なると	もやし にんじん いんげん ねぎ	醤油 カツラー 塩 コショウ 鶏がら		
	デザート	れいとうみかん			みかん			
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			594	24.8
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりのからあげあますソース	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒 酢 ミツ 鰹がし		
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう ごま		もやし きゅうり にんじん	醤油		
	しるもの	あつあげのみそしる	じゃがいも	なまあげみそ	こまつな しめじ ねぎ	鰹がし		
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	22.8
	しゅしよく &しゅさい	だいこんのさわやかパスタ	スパゲティー オリーブオイル バター さとう	ツナ のり	こまつな だいこん はねぎ	塩 コショウ ミツ 醤油 酢		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		ブロッコリー きゅうり コーン	塩 醤油		
	デザート	さいたまけんさんゴールデン カボスケーキ	こむぎこ さとう あぶら かぼすジャム	ぎゅうにゅう		パセリがバター		
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	27.1
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ	しょうが ねぎ	酒 昆布がし 醤油 ミツ 鰹がし		
	ふくさい	きりぼしのあえもの	さとう あぶら		きゅうり だいこん にんじん	醤油 酢		
	しるもの	とりごぼうじる	じゃがいも あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく	鰹がし 昆布がし 塩 醤油		
サッカーワールドカップ 応援献立								
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	25.0
	しゅしよく &しゅさい	ジャンバラヤ	こめ むぎ バター あぶら	ソーセージ ベーコン とりにく	たまねぎ セロリ にんじん コーン ピーマン	ワイン 塩 コショウ コツナ ケチャップ トマトピューレ カレー粉 パセリ		
	ふくさい	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵不使用)		かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ	塩 コショウ		
	しるもの	キャベツのスープ		とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	塩 コショウ 鶏がら		
6月11日から、アメリカ・カナダ・メキシコの3か国共同開催で熱戦が繰り広げられます。アメリカ発祥のジャンバラヤを食べて、みんなで応援しましょう！								
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598	23.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅしよく &しゅさい	ちくわとごぼうのごまダレ どん	かたくりこ あぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう さやえんどう しょうが	醤油 ミツ 酒 鰹がし		
	ふくさい	さっぱりあえ			キャベツ にんじん きゅうり しんかじゅう	塩 醤油		
	しるもの	いものじる	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	鰹がし		
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	21.6
	しゅしよく &しゅさい	さいのくにしゃくしな チャーハン	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら	とりにく	にんじん コーン ねぎ しゃくしな	塩 中華の素 酒 醤油 コショウ		
	しゅさい	ふかやねぎょうざ	あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たら ねぎ しょうが	塩 醤油		
	しるもの	はるさめスープ	あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん もやし こまつな ねぎ	酒 中華の素 塩 コショウ 醤油 鶏がら		



日(曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (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			
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	23.9
	しゅしよく	こどもパン	パン					
	しゅさい	タンドリーチキン	さとう	とりにく とうにゅう	にんにく しょうが いりかじゅう	コショウ 醤油 パン粉 カレールー		
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん コーン	塩 醤油 コショウ		
	しるもの	マカロニスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい パセリ	塩 コショウ 醤油 鶏がら		
18 (木)	のみもの	みかんジュース			みかんかじゅう		574	22.3
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					
	&しゅさい	にくやさいとんぶり	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しらたき チンゲンサイ	酒 醤油 塩 ミリ		
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	みそ		醤油		
しるもの	すましじる	ふ	とりにく とうふ わかめ	えのき みつば	鰹がら 昆布がら 塩 醤油			
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	23.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					
	&しゅさい	ハヤシライス	あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん しめじ たまねぎ トマト	コショウ 塩 コショウ 醤油 ソース カレールー デミタラソース ハウスターソース		
	ふくさい	はなやさいサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	酢 塩 醤油		
	デザート	ぶどうゼリー	さとう	アガー かんてん	アロエ ぶどうかじゅう			
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	24.7
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのヤニヨムソース	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく	塩 コショウ 酒 コショウ カレールー 醤油		
	ふくさい	だいずもやしのしおナムル	ごまあぶら ごま	わかめ	だいずもやし にんにく	中華の素 塩		
	しるもの	なるととうふのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ なると	にんじん たまねぎ こまつな	鶏がら 醤油 塩		
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	25.6
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さわらのバジルソース		さわら	バジル	塩 コショウ		
	ふくさい	こまつなサラダ	あぶら さとう	ツナ	だいこん こまつな にんじん	醤油 酢 塩 コショウ		
	しるもの	やさいのクリームスープ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	塩 コショウ コショウ 鶏がら		
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			594	24.8
	しゅしよく	うどん	うどん					
	&しゅさい	おっきりこみふううどん	あぶら さとう	とりにく	にんじん だいこん はくさい しめじ しいたけ ねぎ	鰹がら 煮干 醤油 昆布がら 酒 ミリ 塩		
	ふくさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり				
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	塩		
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			669	23.5
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					
	&しゅさい	のらぼうないりカレー♥	じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん のらぼうな たまねぎ	ウイトマトピューレ カレールー カレールー 醤油 ソース カレールー パン粉 カレールー 塩 コショウ 鶏がら		
	ふくさい	えだまめ入りサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	醤油 酢 塩 コショウ		
デザート	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	パイン みかん おうとう				
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			568	25.2
	しゅしよく	しゃくしなごはん	こめ むぎ あぶら ごま	じゃこ とりにく	にんじん しゃくしな	醤油 酒 塩		
	しゅさい	ゼリーフライ	ゼリーフライ あぶら	おから	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 コショウ ソース		
	ふくさい	くきわかめときゅうりのあえもの	さとう	くきわかめ	きゅうり にんじん もやし	塩 酢		
	しるもの	とりだんごじる		とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	鰹がら		
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	24.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	ちゅうかどん	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく なると	しょうが たけのこ しいたけ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい	コショウ 酒 塩 醤油 鶏がら 中華の素		
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら ワンタン	とりにく	もやし ねぎ チンゲンサイ	塩 コショウ 醤油 鶏がら		
	デザート	あんにとろろ	さとう みずあめ	れんにゅう	みかん おうとう	塩 コショウ		
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	26.5
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ささみのレモンじょうゆ	かたくりこ あぶら さとう	ささみ	いりかじゅう	塩 コショウ 酒 醤油		
	ふくさい	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ パセリ	塩 コショウ		
	しるもの	わふうスープ	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな	鶏がら 醤油 塩 コショウ		

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。
 ※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。
 ※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、
 学校栄養士までご相談ください。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

健康な歯を保つためのポイント

- 食事はよく噛んで食べましょう
- いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- だらだら食べたり飲みだしたりするのはやめましょう
- 食べた後は歯みがきをしましょう

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

今月の目標 『衛生に気を付けて食べよう』