

# よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年6月分

★しるしのこんだてには、かたぬきニンジンがはいっています。

戸田市立学校給食センター

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				
		のみの	りょうりのしるい	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)		
1 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				636	24.1	
			しゅさい	ぶたキムチいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にら しょうが にんにく	しょうゆ 酒			
			しゅさい	あげぎょうざ②	ぶたのあぶら パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう			
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ くたまごふしょう 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			
2 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				556	24.0	
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	さつまあげ とうふ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ			
			しゅさい	いわしのフライ②	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら	いわし だいずこ	ちゃ	塩 こしょう			
			ふくさい	きゅうりのあさづけ			きゅうり はくさい しょうが	かつおだし 塩			
3 (水)	はし スプーン	牛乳	はさんでたべよう <b>せかいのりょうり ~ アメリカ ~</b>								
			しゅしよく	コッペパンスライス	コッペパン					618	31.9
			しゅさい	フランクフルト		フランクフルト					
			しゅさい	ポトルケチャップ				ケチャップ			
			しゅさい	チリコンカン	あぶら さとう	ぶたにく だいずミート ミックスピーンズ だいず	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	コンソメ ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 こしょう			
ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう エリンギ	しょうゆ こしょう 塩						
4 (木)	はし	牛乳	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								
			しゅしよく	ごはん	こめ					582	21.8
			しゅさい	ちゅうかふうこんにやくにこみ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こんにやく 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 でんぶん	とうふ ぎよにくすりみ 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	のりのナムル	ごまあぶら	のり	もやし こまつな にんじん	塩						
5 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				603	24.7	
			しるもの	とりごぼうじる	さといも	とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく しめじ ごぼう こまつな ねぎ しょうが	かつお節 昆布 酒			
			しゅさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩			
			ふくさい	かいそうサラダ	しおドレッシング	かいそう かいそうめん	とうもろこし	ソース			
8 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				677	22.0	
			しゅさい	きんぴらハヤシライス	あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく だいずミート	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう ワイン ウスターソース コンソメ			
			しゅさい	だいずナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん コーンパウダー みずあめ	だいずこ	たまねぎ	塩 香辛料			
9 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				578	24.3	
			しゅさい	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 しょうが たまねぎ にんじん にんにく	酒 かつおだし しょうゆ			
			しゅさい	たこやき	こむぎこ あげだま あぶら さとう	たこ	キャベツ ねぎ しょうが	かつおだし 塩			
10 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				612	21.1	
			しるもの	ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩			
			しゅさい	メンチカツ	パンこ さとう あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく だいずこ	たまねぎ	中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう			
			ふくさい	こんにやくのサラダ		わかめごはんのもと	こんにやく キャベツ	しょうゆ			
11 (木)	はし スプーン	牛乳	さいたまけんのしょくざいをたべよう! じばさんぶ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								
			しゅしよく	ごはん	こめ					570	23.7
			しゅさい	ちゅうかどん	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なんと	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しょうが	こしょう 酒 中華スープ 塩 しょうゆ			
しゅさい	ヤンニョムあつあげ	さとう ごまあぶら	あつあげ	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ						
12 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	じごなうどん	じごなうどん				601	24.4	
			しゅさい	にくうどん	さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩			
			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	塩 ウスターソース 中濃ソース みりん			
ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		のらぼうな 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	ちやくをつく	からだのちよしをととのえる	ちょうみりょう 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)
		のみの	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず						
15 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				556	28.1
			しるもの	さいのくにすましじる		とりにく どうふ	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	さばのぶんかぼし		さば		塩		
			ふくさい	キャベツのかおりづけ			キャベツ きゅうり ゆず	かつおだし 塩		
16 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				602	26.4
			しるもの	しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら	あぶらあげ ツナ	しゃくしな	しょうゆ みりん 酒		
			しゅさい	ごもくスープ	ごまあぶら	どうふ 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		
			ふくさい	ユーリンチー②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ にんにく しょうが	酢 しょうゆ 酒		
17 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ココアあげパン	コッペパン あぶら さとう				560	24.3
			しるもの	コンソメスープ			キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	チキンのトマトにこみ	あぶら さとう	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム やさいペースト トマト	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう		
			ふくさい					ココア粉末 塩		
18 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				558	27.5
			しるもの	まぜまぜピビンバ	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく だいちミート	にんにく しょうが だいずもやし たけのこ にんじん ほうれんそう ねぎ	酒 しょうゆ コチュジャン 酢		
			しゅさい	わかめスープ	かたくりこ ごまあぶら	どうふ さつまあげ わかめ	えのき にんじん たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩		
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
19 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				570	26.1
			しるもの	おかかふりかけ		おかかふりかけ				
			しゅさい	じゃがいものそばろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいちミート	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		
			ふくさい	グリーンスラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ こんぶだし かつお節エキス 塩		
22 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				560	27.8
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	カットウイナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 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	塩 こしょう しょうゆ 粒マスタード		
			ふくさい	ひじきのサラダ	オニオンドレッシング	ひじき	きゅうり にんじん とうもろこし			
23 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん				607	25.1
			しゅさい	わだしらーめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると いわしこ	メンマ チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく しょうが	こしょう かつお節 しょうゆ みりん 中華スープ 塩		
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ マーガリン コーンスターチ	ぶたにく だいちこ	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	はくさいとピーマンのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい ピーマン たくあん	しょうゆ		
24 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				648	27.7
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ	かつお節 昆布		
			しゅさい	ぶたにくのたつたあげふう	かたくりこ あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ		
			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 にんじん	しょうゆ		
25 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				588	22.0
			しるもの	クリームスープ	ベシャメルソース	ベーコン きゅうりゆう	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	コンソメ こしょう 塩		
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう デミグラスソース あぶら	ぶたにく とりにく だいちこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ ウスターソース		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
26 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				651	27.3
			しゅさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく どうふ	たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ にんじん たら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			ふくさい	カラフルポテトサラダ	じゃがいも はちみつ マヨネーズ (たまごふししょう)		きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	酢 こしょう 塩		
29 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				609	24.1
			しゅさい	★ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぶたにく だいちミート	たまねぎ にんじん 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 でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	キャベツのレモンづけ			キャベツ にんじん レモンかじゅう	塩		
30 (火)	はし	コーヒール牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				571	25.9
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なると	にんじん えのき チンゲンサイ たまねぎ	こしょう 中華スープ がらスープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	あじのねぎしおやき	あぶら	あじ	にんにく あさつき	塩 こしょう かつおエキス チキンエキス		
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩		

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	596	25.2	20.5	78.0	2.5

※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。  
※のどにつまらないよう、あわせてよくかんで食べてください。

