



毎月19日は、  
食育の日

# 令和8年 6月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そた				
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				626	26.3	
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ							
	ふくさい	☆しゃくしなそぼろどん	さとう あぶら こまかたくりこ	とりにく だいずミート	しょうが にんじん しゃくしなづけ	酒 しょうゆ みりん				
	しるもの	☆さいたまけんさんこまつなスープ	ごまあぶら	ふたにく	にんじん こまつな たまねぎ もやし しいたけ しょうが	酒 鶏がらだし 塩 しょうゆ				
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	27.8	
	しゅしよく	ちゅうかめん	ちゅうかめん							
	しゅさい	しょうゆラーメン	あぶら ごまあぶら かたくりこ	やきふた ふたにく	しょうが メンマ もやし にんじん ねぎ こまつな	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし 煮干しだし 昆布だし				
	ふくさい	☆さいのくにぎょうざ	こむぎこ パンこ さとう かたくりこ あぶら	ふたにく (埼玉県産豚)	キャバツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう				
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	25.3	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	ホイコーロー	あぶら かたくりこ さとう	ふたにく	しょうが にんにく キャバツ たまねぎ ビーマン ねぎ	塩 こしょう 甜面醬 豆板醤 酒 みりん しょうゆ				
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	とりにく	しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ	酒 しょうゆ こしょう 塩 鶏がらだし				
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596	28.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	あじのピリからあげ	あぶら さとう かたくりこ	あじ	ねぎ	しょうゆ 豆板醤 みりん				
	しるもの	♡おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	えだまめ きゅうり どうもろこし たまねぎ	酢 こしょう しょうゆ 塩				
<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間でよくかんで食べてほしいメニューに♡印をつけました。しっかりかんで食べましょう！</p>										
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				565	22.8	
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ							
	ふくさい	ハヤシライス	あぶら さとう ハヤシルフ	ふたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ ワイン 鶏がらだし				
	しるもの	ブロッコリーのサラダ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー どうもろこし にんじん	しょうゆ 酢				
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621	26.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	たらのごまみそかけ	あぶら さとう こまかたくりこ てんぷん コーンスターチ こめこ	たら みそ		しょうゆ みりん				
	しるもの	♡きゅうりのつぼづけあえ	ごまあぶら		きゅうり つぼづけ (だいこん)	塩				
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				628	23.0	
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ							
	ふくさい	マーボー豆腐	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ふたにく だいずミート どうふ みそ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ	塩 豆板醤 甜面醬 酒 みりん しょうゆ 鶏がらだし				
	しるもの	☆ブルーベリーマーブルケーキ	あぶら さとう こむぎこ ブルーベリージャム マーガリン (乳不使用)	どうにゅう		バニラエッセンス ベーキングパウダー				
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	27.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ				
	しるもの	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	しょうゆ				
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	24.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	しろみざかなのレモンふうみあげ	あぶら さとう かたくりこ	ホキ	レモンかじゅう	しょうゆ				
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが こまつな	かつおだし 昆布だし みりん しょうゆ 塩 こしょう				
12 (金)	<b>🍎 サッカーワールドカップ応援こんだて (アメリカ料理) 🍌</b>									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	25.5	
	しゅしよく	コッペパン	パン (卵乳不使用)							
	しゅさい	フランクフルトのソースかけ	あぶら さとう	フランクフルト	たまねぎ トマト	ケチャップ 中濃ソース				
しるもの	チキンヌードルスープ	マカロニ あぶら	とりにく	にんにく しょうが セロリ だいこん たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし					
<p>🍌 今日からサッカーワールドカップが始まります。カナダ、アメリカ、メキシコの3カ国で開催されます。日本は、アメリカの会場で試合があるので、アメリカ料理を紹介します。</p>										

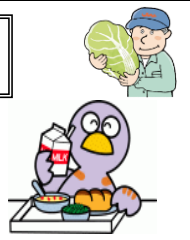
## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



## 6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

こんぱつ さいたまけん のうちさんぶつ とくさんぶつ きょうとしく こんだて  
 今月は、埼玉県の農畜産物や、特産物、郷土食を献立に取り入れています。献立名に☆がついているメニューは、さいたまけん きょうとより さいたまけんよこざい つか 埼玉県の郷土料理や埼玉県産食材を使っています。



ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			なつやちからになる	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・そた			
15 (月)	<b>振替休業日</b>								
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			れいとうみかん	570	25.0
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ				チンジャオロース		
	しゅさい	チンジャオロース	あぶら さとう かたくりこ	ふたにく	にんにく しょうが だけのこ にんじん ヒーマン	塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース 鶏がらだし			
	しるもの	キムチスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	ほくさいキムチ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ 鶏がらだし 塩	キムチスープ		
	デザート	れいとうみかん			みかん		むぎごはん		
17 (水)	<b>おはなし給食</b>								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ほうれんそうのおかかあえ	557	24.9
	しゅしょく	ゆでうどん	うどん				ささかまぼこの てんぷら		
	しゅさい	☆にくじろうどん	さとう	ふたにく	にんじん こまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 みりん しょうゆ 塩	1~3年1コ 4~6年2コ		
	しゅさい	ささかまぼこのてんぷら	ごむぎこ あぶら	ささかまぼこ					
ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ	ゆでうどん にくじろうどん			
<p>今月のおはなし給食では、「おはけのてんぷら(せな けいこ作 ポプラ社)」を紹介します。うさこがごきげんでてんぷらをあげていると、においにさそわれたおはけがしのびこんできました。うさこは、何をてんぷらにするのでしょうか?給食では、ささかまぼこのてんぷらをあげます。</p>									
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			アップルドレッシング	571	22.8
	しゅしょく	コーンピラフ	こめ あぶら	ベーコン	どうもろこし にんじん たまねぎ にんにく しょうが パセリ	鶏がらだし 塩 ワイン こしょう ベイリーフ	チキンの マーマレードやき		
	しゅさい	チキンのマーマレードやき	あぶら さとう マーマレード	とりにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ワイン			
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー りんごソース	酢 塩 こしょう 辛子粉	アップルドレッシング		
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも あぶら	ウィンナー(ソーセージ)	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし	コーンピラフ		
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツのからしあえ	566	21.6
	しゅしょく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩	さけフライ		
	しゅさい	さけフライ	ごむぎこ パンこ あぶら でんぷん	さけ だいすこ		塩 こしょう 中濃ソース			
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ ほうれんそう にんじん	辛子粉 しょうゆ	キャベツのからしあえ		
	しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	ふたにく	とうがん にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	酒 鶏がらだし こしょう 塩 しょうゆ	とうがんのスープ		
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きざみのり	564	30.3
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ			塩	やきとりどん		
	しゅさい	やきとりどん	さとう かたくりこ	とりにく とりつくね	ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩辛子	キャベツのあさづけ		
	しゅさい	きざみのり		のり					
	ふくさい	キャベツのあさづけ			キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょうゆ	キャベツのあさづけ		
しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	かつおだし 昆布だし	むぎごはん じゃがいものみそしる			
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きゅうりのちゅうかあえ	560	23.8
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ				スタミナ やきにく		
	しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう かたくりこ	ふたにく	にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 オイスターソース			
	ふくさい	きゅうりのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		きゅうり だいこん	しょうゆ 酢	きゅうりのちゅうかあえ		
	しるもの	わかめスープ	かたくりこ	わかめ とりにく	どうもろこし たまねぎ もやし	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし	むぎごはん わかめスープ		
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			フルーツサラダ	570	21.1
	しゅしょく	まるパンスライス	パン(卵乳不使用)				やつがしら コロケ		
	しゅさい	☆やつがしらコロケ	あぶら やつがしら(さといも) じゃがいも さとう パンこ ごむぎこ でんぷん		たまねぎ	中濃ソース 塩 香辛料			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	フレンチサラダ		
	しるもの	コーンシチュー	じゃがいも あぶら ごむぎこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ どうもろこし パセリ	鶏がらだし 塩 こしょう ワイン	コーンシチュー		
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			はるさめサラダ	587	25.8
	しゅしょく	ごはん	こめ				かつおとポテトの オーロラソースあえ		
	しゅさい	かつおとポテトの オーロラソースあえ	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	かつお		ケチャップ ウスターソース			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ	はるさめサラダ		
	しるもの	キャベツのスープ	ごまあぶら	とりつくね	キャベツ しょうが にんじん ねぎ こまつな	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし	キャベツのスープ		
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			フルーツポンチ	595	21.6
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ				チキンカレー		
	しゅさい	チキンカレー	じゃがいも あぶら ごむぎこ さとう	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ りんごソース トマト フルーツチャツネ	こしょう ベイリーフ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ しょうゆ ワイン 塩 カレー粉 鶏がらだし ラムマサラ	チキンカレー		
	ふくさい	ひじきのサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	えだまめ どうもろこし にんじん	酢 しょうゆ	ひじきの サラダ		
	デザート	フルーツポンチ			もも(缶) パイン(缶) りんごゼリー ももゼリー		むぎごはん		
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ピリからきゅうり	567	26.9
	しゅしょく	ごはん	こめ				ささみの あまからあげ		
	しゅさい	ささみのあまからあげ	かたくりこ ごむぎこ あぶら さとう	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ みりん			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	しょうゆ 塩 キムチのもと	ピリからきゅうり		
	しるもの	みそけんちんじる	あぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ しいたけ	かつおだし 昆布だし	みそけんちんじる		
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きざみのり	589	22.9
	しゅしょく	こぎつねずし	こめ さとう あぶら さとう	あぶらあげ ふたにく	にんじん しいたけ きぬさや	酢 塩 しょうゆ 酒 みりん	いちごクレープ		
	しゅさい	きざみのり		のり					
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酢	こまつなサラダ		
	しるもの	すましじる		とうふ わかめ	だけのこ えのき ねぎ ほうれんそう	かつおだし 昆布だし 酒 塩 しょうゆ	すましじる		
デザート	いちごクレープ	こめこ あぶら でんぷん さとう みずあめ	とうにゅう だいすこ	いちごかじょう いちごビューレ レモンかじょう	しょうゆ	こぎつねずし			

※ 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。  
 ※ 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御了承ください。  
 ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の实、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。気をつけて食べてください。  
 ※ 栄養価は1人前分を基準として計算しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	580	25.0	20.3	76.1	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0