

家庭数



令和8年 6月分 よていこんだてひょう パート1



6月は「食育月間」、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。コバトンマーク  は、
埼玉県さいたまけんの郷土料理きょうどりょうりや埼玉県産さいたまけんさんの食材しょくざいを使った料理りょうりです。

kobaton

戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー	たんぱく質
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他	キロカロリー	グラム
1 月	しゅしよく	まるパン	まるパン				643	30.4
	しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	塩 こしょう 粒マスタード しょうゆ 酢		
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ	ワイン りんご酢 塩 こしょう しょうゆ		
	しるもの	ホワイトシチュー	じゃがいも あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	とりがらだし ワイン 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2 火	しゅしよく	ごはん	こめ				562	26.1
	しゅさい	かつおのりたつた	かたくりこ あぶら	かつお のり	しょうが	しょうゆ 酒		
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ さとう	ハム	きゅうり とうもろこし にんじん	ワイン 塩 こしょう 酢		
	しるもの	いなかじる	ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	煮干し昆布だし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 水	しゅしよく &しゅさい	ぶたキムチどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ はくさい もやし にんじん にら ねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん	633	27.9
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	もやし にんじん とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	とりがらだし 塩 しょうゆ 酒		
	デザート	おさつきなこ	さつまいも かたくりこ あぶら さとう	だいず きなこ		塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4～10日は「口と歯の健康週間」です。よくかんで、健康な歯をつくりましょう。♡マークは、とくによくかんでほしい料理です。								
4 木	しゅしよく	ごはん／ひじきふりかけ	こめ ごま さとう ごまあぶら	ひじき かつおぶし	ゆかり	酒 しょうゆ みりん	564	20.0
	しゅさい	♡ いわしのかりかりあげ	あぶら さとう かたくりこ こめこ みずあめ	いわし	しょうが	塩		
	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	塩 しょうゆ		
	しるもの	♡ やさいたっぷりわふうスープ	あぶら	ベーコン とうふ	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが	かつお昆布だし 塩 しょうゆ 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5 金	しゅしよく	ごはん	こめ				570	26.3
	しゅさい	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	かつおだし しょうゆ みりん 酒		
	ふくさい	♡ だいこんのさっぱりあえ		ツナ	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 酒		
	しるもの	おすすめのもの	6/6は「うめの日」 です	かまぼこ	えのき にんじん こまつな ねぎ	かつお昆布だし 塩 しょうゆ		
	デザート	あおうめゼリー			うめかじゅう			
8 月	しゅしよく	ごはん	こめ				579	24.6
	しゅさい	☹️ ぶたにくのみそづけ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが	みりん 酒		
	ふくさい	♡ カリカリれんこんサラダ	あぶら さとう ごまあぶら		れんこん キャベツ もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		牛乳				
9 火	《おはなし給食》今回は『11匹のねことアホウドリ』で登場する「コロッケ」です。 11匹のねこは、巨大なアホウドリのためにひたすら大量のコロッケを大きな鍋で作って大忙しです。給食でも朝から大きな鍋を使って大 量のコロッケを作ります。						646	22.8
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ジャンボコロッケ	じゃがいも あぶら さとう こめこ パンこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん	塩 こしょう ワイン ナツメグ しょうゆ		
	ふくさい	ツナキャベツ		ツナ	キャベツ もやし	しょうゆ 酢 酒		
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	かつおだし		
10 水	しゅしよく &しゅさい	♡ しせんふうこんにやくにこみどん	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	とりにく	こんにやく にんじん れんこん ねぎ しいたけ こまつな しょうが	とりがらだし 酒 豆板醤 みりん 塩 しょうゆ	584	22.3
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず のり		塩 こしょう		
	しるもの	たんたんはるさめスープ	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん もやし にら しいたけ にんにく	とりがらだし 酒 豆板醤 甜面醬 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 木	しゅしよく	ごはん	こめ				581	23.7
	しゅさい	タラとポテのこうみだれ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たら	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢		
	ふくさい	ピリカラきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチのもと 塩 しょうゆ		
	しるもの	☹️ つみっこ	すいとん	とりにく	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 金	《サッカーワールドカップ応援献立 ～アメリカ・メキシコ料理～》 6月12日からカナダ・アメリカ・メキシコの3つの国にまたがってサッカーワールドカップが始まります！そこで、アメリカ のスポーツ観戦に欠かせないホットドックに、メキシコの定番料理のチリコンカンが登場します。						633	23.5
	しゅしよく &しゅさい	セルフホットドック	コッペパン	ソーセージ				
	ふくさい	チリコンカン	あぶら かたくりこ	ぶたにく だいず しるはなまめ だいずミート	たまねぎ にんじん ピーマン トマト セロリー パセリ にんにく	とりがらだし 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ ソース チリパウダー ワイン		
	しるもの	ポパイスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	とりがらだし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	デザート	ミニアップルパイ	乳卵不使用パイシート さとう		りんご			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

家庭数



令和8年 6月分 よていこんだてひょう パート2



戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー	たんぱく質
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他	キロカロリー	グラム
15 月	しゅしよく &しるもの	🍜にくじるうどん	うどん さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつお煮干し昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩	597	27.7
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こめこ かたくりこ あぶら	ちくわ のり		ベーキングパウダー 酢		
	ふくさい	まめチーズサラダ	さとう あぶら	だいた チーズ	キャベツ にんじん えだまめ	しょうゆ 酢		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 火	しゅしよく	ごはん	こめ				609	22.5
	しゅさい	ヤンニョムチキン	じゃがいも かたくりこ はちみつ あぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	塩 こしょう 酒 ケチャップ コチュジャン		
	ふくさい	チヨレギサラダ	ごまあぶら さとう ごま	のり	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのき しょうが	とりがらだし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17 水	《ささっこカレーの日》 ^ひ 今月はカレーも埼玉県のB級グルメから！北本トマトカレーです。 ^{こんげつ} ^{さいたまけん} ^{きゅう} ^{きたもと}							
	しゅしよく &しゅさい	🍷 トマトカレーライス	こめ げんまい じゃがいも あぶら はちみつ こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご セロリー にんにく しょうが	とりがらだし ワイン ベイリーフ 塩 こしょう ケチャップ ソース しょうゆ カレー粉	588	18.9
	ふくさい	🍷 こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな にんじん とうもろこし もやし	しょうゆ 酢 さとう 塩		
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	パイン りんご ナタデココ プラム	学校でとれたプラムをつかうよていです♡		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18 木	しゅしよく &しゅさい	🍷 しゃくしなそばろどん	こめ げんまい さとう あぶら ごま かたくりこ	とりにく だいたミート	しゃくしな にんじん しょうが	酒 しょうゆ みりん	646	29.4
	ふくさい	🍷 みそポテト	じゃがいも こめこ かたくりこ あぶら さとう	みそ		みりん		
	しるもの	🍷 いものじる	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	煮干し昆布だし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 金 食育の日	しゅしよく	ごはん	こめ				676	25.1
	しゅさい	たちうおフライ	あぶら パンこ こむぎこ	たちうお		塩 ソース		
	ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ	かつおだし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	しるもの	さつまじる	さつまいも ごまあぶら	とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	かつおだし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22 月	しゅしよく	🍷 てっこついなちらし	こめ さとう ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん えだまめ	酢 塩 酒 しょうゆ	562	21.2
	しゅさい	🍷 ゼリーフライ	あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ		おから ねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ソース		
	しるもの	🍷 ごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいた みそ	しめじ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	かつおだし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23 火	しゅしよく	ごはん	こめ				584	20.4
	しゅさい	🍷 しゃくしなぎょうざのあまずあん	ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	とりにく だいたミート	しゃくしな はくさい ねぎ にら しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ とりがらだし		
	ふくさい	ピリカラごまあえ	ごまあぶら さとう ごま	ツナ	こまつな にんじん もやし ねぎ しょうが	しょうゆ 豆板醤 酢		
	しるもの	とうがんスープ	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	とうがん えのき にんじん チンゲンサイ	とりがらだし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24 水	しゅしよく	キャロットピラフ	こめ あぶら 乳不使用マーガリン	とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ	とりがらだし 塩 ワイン しょうゆ 塩 こしょう	632	25.0
	しゅさい	フライドチキン	かたくりこ あぶら	とりにく とうにゅう	にんにく	塩 こしょう オールスパイス パプリカパウダー ワイン		
	しるもの	やさいのクリームスープ	あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく しろはなまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ほうれんそう	とりがらだし ワイン 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
25 木	しゅしよく	ごはん	こめ				559	26.7
	しゅさい	めばるのにつけ	さとう かたくりこ	めばる	しょうが	かつおだし 塩 酒 みりん しょうゆ		
	ふくさい	カリカリごぼうサラダ	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら		ごぼう こまつな もやし にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	ねぎみそスープ	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ みそ	たまねぎ しめじ こんにやく ねぎ	とりがらだし 酒 しょうゆ		
	そのた	ひとくちチーズ		チーズ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26 金	しゅしよく	ジャージャーめん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいたミート みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな ねぎ にんにく しょうが	とりがらだし 豆板醤 塩 しょうゆ 甜面醬	649	27.0
	しゅさい	じゃがまるくん	じゃがいも かたくりこ あぶら	チーズ とうにゅう		塩 こしょう		
	ふくさい	🍷 ろくていサラダ	さとう ごまあぶら	のり かつおぶし	もやし にんじん きょうな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27 土	がっこうこうかいび 学校公開日 給食なし ^{きゅうしよく}							
29 月	がっこうこうかいび 学校公開日 振替休業日 ^{ふりかえきゅうぎょうび}							
30 火	しゅしよく &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 たまねぎ こんにやく ねぎ にんにく しょうが	みりん しょうゆ	599	25.5
	ふくさい	あまずあえ	さとう	わかめ	きゅうり もやし	しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	けんちんじる	ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

- ・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で
知りたい食品がありましたら、栄養士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が御了承ください。
- ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。
当たった人にはいいことがあるかも…！
- ・(<)に食品名があるものは、加工食品を意味します。
- ・学校のHPIに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひ御覧ください。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	605	24.6	23.6	76.9	2.3
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

