



令和8年 6月分 よていこんだてひょう



戸田市立新曽小学校

ひ		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 (kcal)	たんぱく質 (g)
ようび				ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのしょうしをととのえる	しょうみりょう・その他			
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					680	24.3
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	ぶたにくととうふのうまに	ごまあぶら かたくりこ	とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ いんげん しょうが ししいだけ ねぎ	塩 酒 みりん 醤油				
	ふくさい	あおのりポテトビーンズ	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいす あおのり		塩 胡椒				
	デザート	あじさいゼリーポンチ	さとう ぶどうゼリー いちごゼリー りんごゼリー			塩				
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					635	25.0
	しゅしよく	ちゅうかめん	ちゅうかめん							
		わだしラーメン	あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ にんにく	鶏がら 豚骨 塩 胡椒 醤油 鰹だし				
	しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ でんぶん こなあめ こむぎこ こめこ		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ししいだけ	ボ-グア イソ 塩				
	ふくさい	きゅうりのナムル	さとう ごまあぶら こま		もやし きゅうり きくらげ にんにく しょうが	塩 醤油				
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					579	22.3
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのにつけ	さとう	さば	ねぎ しょうが	醤油 酒 みりん だし汁				
	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう こま	ひじき	きゅうり にんじん もやし	醤油 みりん				
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう	昆布だし 鰹だし 煮干だし 酒				
「は」と「くち」の えいせいしゅうかん です！ カミカミこんだて が たくさん！ よく かねで たべましょう！										
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					617	25.4
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	しせんふうこんにゃくにこみ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく	しょうが ねぎ にんじん こんにゃく きくらげ	だし汁 醤油 塩 みりん 酒 唐辛子				
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし しょうが こまつな ねぎ	塩 醤油 鶏がら 酒 胡椒				
	デザート	いもとまめのかりんとう	あぶら さつまいも さとう こま	だいす		醤油				
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					585	24.8
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
		かみかみぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ ししいだけ しらたき	酒 醤油 だし汁				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう こま ごまあぶら	かいそうミックス	こんにゃく とうもろこし きゅうり	酢 醤油				
	しるもの	たまねぎのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ えのき	鰹だし 煮干だし 昆布だし				
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					596	21.1
	しゅしよく	メーブルトースト	しょくパン さとう メーブルシロップ バター（乳不使用）			塩				
	しゅさい	ポテトミートソース	じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	レンズまめ ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム にんにく パセリ トマト	塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース				
	しるもの	まめまめサラダ	さとう オリーブオイル	だいす	えだまめ きゅうり たまねぎ とうもろこし	塩 胡椒 醤油 りんご酢				
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					554	25.7
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		塩麹				
	ふくさい	ごもくきんぴら	さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく	ごぼう にんじん ししいだけ しらたき いんげん	酒 醤油 だし汁				
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	とうふ とりにく ねぎ みそ	ごぼう にんじん ねぎ	昆布だし 鰹だし 煮干だし 酒				
	デザート	れいとうみかん			みかん					
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					610	21.4
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ゼリーフライ	あぶら こむぎこ じゃがいも	おから	ねぎ にんじん	塩 胡椒 中濃ソース ウスターソース				
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	酢 醤油 塩				
	しるもの	かきたまじる	かたくりこ	とりにく たまご	にんじん えのき ほうれんそう ねぎ	塩 醤油 鰹だし 煮干だし 昆布だし				
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					517	20.6
	しゅしよく	キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	たまご ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ キムチ	塩 胡椒 オイスターソース				
	しゅさい	きびなごのカリカリフライ	あぶら でんぶん さとう	きびなご こむぎこ みそ	しょうが	醤油 味噌 塩				
	ふくさい	わかめのナムル	さとう ごま	わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが	醤油 塩 唐辛子				
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん ほうさい こまつな とうもろこし	塩 醤油 鶏がら				
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					580	24.8
	しゅしよく	ごはん	こめ							
		こまつなふりかけ	こま ごまあぶら		こまつな	塩 酒 醤油 味噌				
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ ししいだけ いんげん	酒 塩 醤油				
	しるもの	かみなりじる	あぶら	とうふ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう こまつな にんじん ねぎ	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 醤油 唐辛子				
	ふくさい	さくっとこんぶ		こんぶ						



はやね・はやおき・あさごはん！ よくかねでたべましょう！ 彩の国ふるさと給食月間なので、埼玉県のおいしい食ががたくさん登場します！



令和8年 6月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曽小学校

ひ ようび	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 (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				706	27.6
	しゅしよく	ひらめん	うどん						
		むさしのうどん	かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな	煮干だし 昆布だし 鰹だし 塩 みりん 醤油			
	しゅさい	かきあげ	こむぎこ ごま あぶら さつまいも	ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん	塩			
デザート	ベリーベリーヨーグルト	イチゴジャム はちみつ	ヨーグルト	ブルーベリーソース					
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	23.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	タラのスペインふう	あぶら かたくりこ さとう	たら	しょうが にんにく パセリ	グチャップ 酒 ウスターソース 塩 醤油			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩			
	しるもの	やさいスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	鶏がら 塩 胡椒 醤油			
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				709	22.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
		きんぴらハヤシ	さとう こむぎこ オリーブオイル バター(乳不使用)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ししいだけ ごぼう セロリ トマト	塩 胡椒 ウスターソース ワイン 醤油 鶏がら デミタラソース グチャップ 中濃ソース			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		にんじん きゅうり	塩 胡椒 りんご酢			
	デザート	とうふチーズケーキ	さとう こむぎこ バター	クリームチーズ とうふ たまご ヨーグルト	レモンかじゅう				
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	21.1
	しゅしよく	しゃくしなごはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく あぶらあげ	にんじん とうもろこし ねぎ こまつな しゃくしなづけ	塩 酒 醤油 胡椒			
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	みそ		醤油			
	しるもの	むらくもスープ	かたくりこ	ハム とうふ たまご	にんじん たまねぎ もやし	塩 胡椒 醤油 鶏がら			
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				603	18.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	チャブチェ	はるさめ ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しめじ	みりん 酒 塩 胡椒 ウスターソース 醤油 コナジャッ			
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 胡椒 醤油 鶏がら			
	デザート	スイカ			すいか				
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	22.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あげだしとうふ	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	とうふ	ねぎ しょうが	醤油 酢			
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩			
	しるもの	とりごぼうじる		とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん ねぎ ごんにゃく しめじ	鰹だし 煮干だし 昆布だし 味噌 醤油 塩			
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				609	24.4
	しゅしよく	ガーリックライス	こめ むぎ オリーブオイル	ぶたにく	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 ワイン			
	しゅさい	かつおのりごまあげ	かたくりこ ごま あぶら	かつお あおのり	しょうが にんにく	酒 醤油			
	ふくさい	グリーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり えだまめ	塩 胡椒 酢			
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム にんにく	鶏がら 塩 胡椒 醤油			
	デザート	さくらんぼ			さくらんぼ				
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	23.6
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボー豆腐	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ だいす	にんにく しょうが ししいだけ ねぎ たけのこ にら	酒 醤油 甜面醤 豆板醤 鶏がら			
	しるもの	サンラータン	ごまあぶら かたくりこ	とりにく たまご	もやし とうもろこし にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	塩 醤油 酢 鶏がら			
	デザート	サワーポンチ	ぶどうゼリー りんごゼリー さとう		りんご バインアップル	塩 りんご酢			
「あか」を えらぶか 「みどり」を えらぶか キミしだい!! あげばんのセレクトきゅうしょく(1、2ねんせいはいちごあじです)									
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				720	30.0
	しゅしよく	あげばん(あか:いちご)	ツイストパン あぶら さとう						
		あげばん(みどり:まっちゃん)	ツイストパン あぶら さとう	うぐいすきなこ		まっちゃん			
	しゅさい	ポッポのバーベキューチキン		とりにく	たまねぎ りんご にんにく トマト	塩 胡椒 ワイン 醤油 ウスターソース			
	ふくさい	モンスターボールチーズ		チーズ					
	しるもの	ピリリだまスープ	なまふ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	鶏がら 塩 胡椒 醤油			
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	25.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのレモンふうみ	あぶら かたくりこ さとう	たら	レモンかじゅう	醤油			
	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 ごま		にんじん きゅうり もやし きくらげ	酢 辛子粉 醤油			
	しるもの	とうがんのみそしる		みそ あぶらあげ	とうがん こまつな えのき	鰹だし 煮干だし 昆布だし			
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	24.4
	しゅしよく	うめわかごはん	こめ むぎ ごま	わかめ	うめ	塩			
	しゅさい	チキンチキンごぼう	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	ごぼう えだまめ	酒 醤油 みりん			
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	醤油			
	しるもの	とうふのすまし汁	かたくりこ	とうふ たまご	みつば	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 酒 醤油			

※ 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。
食物アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。
※ 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のでご了承ください。
※ 栄養価は8訂成分表で計算しています。

	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	604	23.8	21.7	81.3	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0