



令和8年 6月分 こんだて表



戸田市立新曽北小学校

6月は「学校給食月間」です。太字になっているものは埼玉県産の食材を使ったメニューや、埼玉県の郷土料理です。

日 曜日	料理の種類	こんだ名	食 品 名				エネルギー kcal	たんぱく質 g
			カや熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	25.3
	しゅしょく &しゅざい	てこつみ汁	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん	醤油だし 酢 塩 醤油		
	ふくさい	もやしのごますあえ	さとう ごま ごまあぶら		こまつな もやし	醤油 酢		
	しるもの	つみこじる	こめこ かたくりこ	とりにく こうやどうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	かつおだし		
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	22.9
	しゅしょく	きなこあげパン	ツイストパン さとう あぶら	きなこ		塩		
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	だいこん にんじん きゅうり	塩 醤油 酢 塩		
	しるもの	じゃがいもとたまねぎの スープ	あぶら じゃがいも	とりにく	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	鶏ガラだし ワイン 塩 こしょう ハイリーフ		
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			626	26.4
	しゅしょく	なめし	こめ げんまい		きょうな だいこんな ひろしまな	かつおだし 塩		
	しゅざい	さばのカレーふうみやき		さば		醤油 みりん干し調味液 カレー粉		
	ふくさい	こんさいサラダ	さとう マヨネーズ		ごぼう れんこん にんじん こまつな	醤油 こしょう		
	しるもの	ごじる	あぶら さといち	ぶたにく だいす みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ こんにゃく まいだけ	かつおだし		
歯と口の健康週間 (6月4日～6月10日) とくによく噛んで食べてほしい「かみかみメニュー」が登場します								
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			648	28.7
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅざい	ちきんなんばん	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	とりにく	たまねぎ パセリ	塩 こしょう 醤油 醤油 酢 トマトケチャップ		
	ふくさい	こんにゃくのあえもの	さとう		きゅうり こんにゃく にんじん	醤油 みりん		
	しるもの	モロヘイヤのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ たまねぎ ねぎ モロヘイヤ	かつおだし		
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			629	21.8
	しゅしょく &しゅざい	マーボーなすどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいす	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん なす ねぎ たまねぎ	豆粒醤油 醤油 テンメソジャン 鶏ガラだし		
	ふくさい	キムチサラダ			はくさいキムチ こまつな もやし	醤油 キムチの素		
	デザート	りんごのカップケーキ	こめこ さとう マーガリン コーンスターチ	とうにゅう	りんご	塩 ハーキングパウダー		
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			557	28.9
	しゅしょく &しゅざい	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 こんにゃく チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	酒 醤油 みりん		
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	醤油 辛子粉		
	しるもの	なめこのみそしる		とうふ こうやどうふ みそ	なめこ たまねぎ えのき ねぎ こまつな	かつおだし		
9 (火)	のみもの	のむヨーグルト		のむヨーグルト			560	27.0
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅざい	シイラのレモンペッパーやき	あぶら	シイラ	れもんかじゅう パセリ	塩 こしょう 醤油		
	ふくさい	かみかみまめ	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう はちみつ	だいす		醤油 みりん		
	しるもの	わふうにくだんごスープ	あぶら	とりつくね	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう ほうれんそう しょうが	かつおだし 醤油 みりん 塩		
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	23.6
	しゅしょく &しゅざい	トマトソーススパゲティ	スパゲティ (こむぎこ) あぶら さとう	ベーコン	しめじ エリンギ まいだけ たまねぎ にんにく トマトピューレ	こしょう トマトケチャップ 塩 鶏ガラだし		
	ふくさい	マヨマスタードサラダ	じゃがいも マヨネーズ さとう		ブロッコリー にんじん とうもろこし	マスタード 醤油 こしょう		
	しるもの	やさいスープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ パセリ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油 ハイリーフ		
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			659	24.1
	しゅしょく &しゅざい	ハヤシライス	こめ げんまい あぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ セロリー にんにく にんじん マッシュルーム	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし ハイリーフ ハヤシルー 醤油 トマトケチャップ ウスターソース		
	ふくさい	はなやさいサラダ	あぶら		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 辛子粉		
	デザート	フルーツポンチ	さとう		みかんかん バインかん シャインマスカットゼリー アセロラジュレ	ワイン		
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	21.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅざい	こまつなあげぎょうざ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ぶたにく こうやどうふ	こまつな はくさい ねぎ しょうが にんにく	醤油 塩 こしょう 酒 オイスターソース		
	ふくさい	チョレギふうサラダ	さとう ごまあぶら	のり	キャベツ きゅうり もやし にんじん	醤油 酢 塩		
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	えのき たまねぎ ねぎ	鶏ガラだし 塩 醤油 酒 こしょう		
13 (土)	学校公開日 給食なし							
15 (月)	学校公開日振替休業日							
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			594	25.2
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅざい	チャプチェ	はるさめ ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	だけのこ にんにく しょうが しいたけ まいだけ こまつな たまねぎ にんじん もやし	みりん 醤油 塩 こしょう 醤油 オイスターソース		
	しるもの	サムゲタンふうスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ	だいこん たら えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	鶏ガラだし 酒 塩 こしょう 醤油		
	デザート	れいとうみかん			みかん			



令和8年 6月分 こんだて表



日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー kcal	たんぱく質 g
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	30.5
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりのさっぱり	さとう かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが	醤油 酢 酒 みりん		
	ふくさい	とうみょうのツナあえ	さとう	ツナ	とうみょう もやし にんじん きゅうり	醤油 醤油		
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	ふたにく なまあげ	だいこん にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	かつおだし 醤油 塩		
18 (木)	のみもの	アセロラジュース			アセロラジュース		570	20.1
	しゅしょく	こめこいりナン	ナン					
	しゅさい	キーマカレー	あぶら マーガリン こめこ	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん とまとかん にんにく しょうが	鶏がらだし ガラムマサラ 唐辛子 ペイリーフ カレー粉 葱 こしょう コンソメ フルーツチャップネ 醤油 ウスターソース		
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう あぶら	ひじき	キャベツ にんじん きゅうり	醤油 酢		
	デザート	おいもチップス	さつまいも あぶら さとう					
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	25.0
	しゅしょく	さやまちゃわかめごはん	こめ	わかめ	せんちや	かつおだし 塩		
	しゅさい	めばるのたつたあげ	あぶら かたくりこ	めばる	しょうが	醤油 酒		
	ふくさい	くきわかめのピリからいため	さとう あぶら	くきわかめ さつまあげ	こんにゃく にんじん	醤油 みりん 酒 唐辛子		
	しるもの	とうがんのみぞれ		あぶらあげ みそ	とうがん たまねぎ こまつな ねぎ	かつおだし		
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	27.8
	しゅしょく &しゅさい	あおなピラフ	こめ マーガリン	とりにく ベーコン	こまつな セロリ にんじん ビーマン たまねぎ	鶏がらだし ワイン 醤油 塩 こしょう ペイリーフ		
	ふくさい	コーンサラダ	あぶら さとう		とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	りんご酢 醤油		
	しるもの	ABCスープ	マカロニ(こむぎこ) さとう	ふたにく だいす	たまねぎ トマトかん はくさい にんじん	鶏がらだし トマトケチャップ ワイン 塩 こしょう		
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	28.3
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ごぼういりとりつくね	かたくりこ さとう	とりにく こうやとうふ	たまねぎ ごぼう しょうが	酒 醤油 塩 みりん		
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	醤油		
	しるもの	いものじる	ごまあぶら じゃがいも	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 酒		
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	23.3
	しゅしょく &しゅさい	しゃくしなチャーハン	こめ げんまい あぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん しゃくしな とうもろこし	かつおだし 醤油		
	ふくさい	ゴーヤチャンプルー	ごまあぶら かたくりこ あぶら	ふたにく かつおぶし とうふ	ゴーヤ キャベツ にんにく しょうが	塩 こしょう 醤油 酒 オイスターソース		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ じゃがいも ごまあぶら		もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	鶏がらだし 塩 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			629	24.7
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ふたにくのバーベキューやき	さとう あぶら かたくりこ	ふたにく	にんにく たまねぎ りんご	ワイン 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ 鶏がらだし		
	ふくさい	バリバリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ	にんじん キャベツ		塩 酢 唐辛子		
	しるもの	ほうれんそうとコーンのスープ	あぶら かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ハセリ ほうれんそう とうもろこし	鶏がらだし 塩 こしょう		
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			631	31.5
	しゅしょく	むさしのうどん	うどん(こむぎこ)					
	しるもの	いくなんぱんじる	あぶら	ふたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし 昆布だし 塩 酒 みりん 醤油		
	しゅさい	ちくわのいそへあげ	あぶら こめこ	ちくわ あおりのり				
	デザート	オレンジ			オレンジ			
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	20.0
	しゅしょく &しゅさい	かてめし	こめ げんまい あぶら さとう	とりにく こんぶ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ きぬさや	かつおだし 醤油 酒 塩		
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも あぶら さとう こめこ	みそ		醤油		
	しるもの	すましじる		わかめ	えのきだけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう	かつおだし 昆布だし 塩 酒 醤油		
	デザート	あじさいゼリー	さとう サイダー	かんてん	ぶどうジュース			
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	20.0
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ゼリーフライ	じゃがいも あぶら かたくりこ	おから	たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中華ソース		
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ だけのこ さやいんげん	醤油 塩		
	しるもの	いなかじる	じゃがいも	なまあげ みそ	だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	かつおだし		

※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。
マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の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。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。



栄 養 素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値	592	25.0	19.4	81.6	2.2
基準値	650	21~ 33	14~ 22	80~ 110	2.0