



令和8年 6月分 よていこんだて表(1)



今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。献立名の太字は埼玉県にちなんだ食材や献立です。

戸田市立戸田第二小学校

日 曜日	料理の 種類	献立名	食 品 名			もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える			
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	24.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	そこだらのあずまに	ごむぎこ かたくりこ あぶら さとう	たら		塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん		
	ふくさい	ブロッコリーの ねぎしおあえ	ごまあぶら		ブロッコリー きゅうり ながねぎ しょうが	塩		
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ながねぎ	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう		
2 (火)	のみもの	アセロラジュース			アセロラかじゅう		556	16.7
	しゅしょく	ピラフ	こめ むぎ あぶら	ソーセージ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	鶏がらだし 塩 ワイン		
	しゅさい	レモンバジルナゲット	あぶら さとう こめこ	とりにく	レモンかじゅう	塩		
	ふくさい	だいコーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩		
	しるもの	ジュリエンスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ		
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			611	24.0
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのあまずあんかけ	さとう かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 酢		
	ふくさい	ごまずあえ	ごま さとう ごまあぶら		ごまつな きりほしだいこん にんじん	しょうゆ 塩 酢		
	しるもの	いものこじる	さといも あぶら	とりにく みそ	にんじん まいたけ しめじ こねぎ	鰹だし		
6月4日～10日 「歯と口の健康週間」								
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625	30.0
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ	しょうが ながねぎ	しょうゆ みりん 酒 鰹昆布だし		
	ふくさい	きりほしだいこんの さっぱりあえ		ツナ	きゅうり きりほしだいこん にんじん	しょうゆ 酢 酒		
	しるもの	いもだんごじる	じゃがいも	とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ ながねぎ	鰹だし しょうゆ 塩 みりん		
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			697	28.1
	しゅしょく &しゅさい	むぎごはん あつあげのチリソースかけ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		とりにく なまあげ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	豆板醤 ケチャップ しょうゆ こしょう 酒 鶏がらだし 鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ		
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら ワンタン	とりにく なると	にんじん ほうさい チンゲンツアイ ながねぎ	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ		
	デザート	いもとまめのかりんとう	さつまいも あぶら さとう	だいず とうにゅう		しょうゆ		
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651	24.8
	しゅしょく &しゅさい	むぎごはん チキンチキンごぼう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう		とりにく ごぼう えだまめ	鰹だし みりん 酒 しょうゆ		
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり	塩 キムチの素 しょうゆ		
	しるもの	おおひらしる	さといも あぶら	とりにく こうやどうふ	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	23.4
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	あかうおのあまざけ みそフライ	あぶら パンこ	あかうお みそ		甘酒 酒 みりん		
	ふくさい	ぶたバラきんぴら	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん ごぼう れんこん	一味唐辛子 酒 しょうゆ 鰹だし		
	しるもの	けんちんじる	さといも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	鰹昆布だし 塩 しょうゆ みりん		
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			578	21.6
	しゅしょく	キンパふうまぜごはん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく のり	にんにく しょうが にんじん ごまつな キムチ たくあん	しょうゆ 塩 コチュジャン 酒 鶏がらだし		
	しゅさい	チジミ	あぶら さとう ごまあぶら ごむぎこ	いか	キャベツ たら	しょうゆ 豆板醤 テンメンジャン 酢		
	ふくさい	チョレギふうサラダ	ごま ごまあぶら		ほうさい きゅうり にんじん パプリカ にんにく レモンかじゅう	塩 酢		
	しるもの	ククス	ビーフン あぶら	とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ	鶏がらだし 塩 酒 しょうゆ こしょう		
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			636	23.0
	しゅしょく	こくとうパン	こくとうパン					
	しゅさい	ミートボールの スパイシーにこみ	あぶら さとう	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	塩 しょうゆ リース ケチャップ 粉 コンソメ		
	ふくさい	フレンチサラダ	さとう あぶら		にんじん キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ		
デザート	あじさいポンチ	さとう		りんご もも	ワイン 塩			
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	24.0
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さんぞくやき	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	ふくさい	かんてんサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	かんてん かいそう	もやし きゅうり	酢 辛子粉 しょうゆ		
	しるもの	ぐだくさんみそじる	じゃがいも あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	しめじ だいこん にんじん ながねぎ	鰹だし		

◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン（乳不使用）、マヨネーズ（卵不使用）を使用しています。
 ※ 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。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、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。

🍷 ラッキーメニューのひ ⇒ がついてるこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいってるかも！ にんじんがいのやさいもあるかも？！みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいことあるかしれませぬね♪



令和8年 6月分 よていこんだて表(2)

日 曜日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料他			
6月15日～19日 「埼玉のおいしさ発見 week」									
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	23.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	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	ながねぎ にんじん たまねぎ	ソース みりん 塩 こしょう			
	ふくさい	ぶたにくとしゃくしなの いためもの	あぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ もやし しゃくしな	しょうゆ			
	しるもの	えだまめのごじる	じゃがいも あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん えだまめ ながねぎ	鰹だし			
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				644	19.6
	しゅしょく &しゅさい	トマトカレー ★	じゃがいも あぶら はちみつ こむぎこ ソイバター	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト アップルソース	鶏ガラだし こしょう ペイフ ケチャップ ソース チャツネ がら油 しょうゆ ワイン 塩 カレー粉			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
	デザート	ゆずゼリー	さとう みずあめ		ゆずかじゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	25.4
	しゅしょく &しゅさい	ちゅうかめん とうふうラーメン	ちゅうかめん あぶら あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが ながねぎ	鶏ガラだし ペイフ 豆板醤 しょうゆ			
	ふくさい	さいのくにくまん	こむぎこ さとう パンこ ごまあぶら	ぶたにく	ほししいたけ キャベツ しょうが たまねぎ	しょうゆ 塩			
	しるもの	やさいのピリから ソースあえ	ごま さとう ごまあぶら	ツナ	きゅうり もやし にんじん ながねぎ しょうが	しょうゆ 豆板醤 酢			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				631	23.1
	しゅしょく	かてめし	こめ あぶら さとう	とりにく こうやどうふ あぶらあげ こんぶ	にんじん ごぼう かんぴょう	酒 塩 しょうゆ 鰹だし			
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		しょうゆ			
	しゅさい	つみっこ	こむぎこ あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ながねぎ	鰹だし			
戸二つ子・食育の日 「きらり★瞳の栄養ごはん」									
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590	27.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのばいにくソース	あぶら さとう こむぎこ	あじ	にんにく うめ	みりん しょうゆ 鰹だし 塩			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	なつやさいのみぞれじる		ぶたにく あぶらあげ	にんじん スッキーニ なす えだまめ ながねぎ だいこん	鰹だし 塩 しょうゆ			
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	27.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ホキのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	ホキ	レモンかじゅう	しょうゆ			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	にくだんごの わふうスープ	あぶら	とりにく	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ しょうが	鰹昆布だし 塩 しょうゆ みりん			
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				538	19.5
	しゅしょく	キムチチャーハン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ながねぎ キムチ	塩 鶏ガラだし しょうゆ こしょう			
	しるもの	ナルトと チンゲンサイのスープ	ごまあぶら	とりにく なんと とうふ	チンゲンツアイ にんじん ほししいたけ ながねぎ	鶏ガラだし しょうゆ 塩 こしょう			
	ふくさい	ゴールデンかぼすのケーキ	こむぎこ さとう あぶら	とうにゅう	かぼすジャム	ベーキングパウダー			
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	24.9
	しゅしょく &しゅさい	むぎごはん マーボーどうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ にんじん ながねぎ こねぎ	塩 こしょう 豆板醤 甜面醬 酒 しょうゆ オイスターソース			
	しるもの	わかめのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	えのきたけ きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ 一味唐辛子			
	デザート	トマトといとかまのスープ	あぶら	ベーコン いとかまぼこ	たまねぎ トマト こまつな	鶏ガラだし 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					
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	30.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらののりソースかけ	さとう かたくりこ	さわら のり	だいこん しょうが	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	鰹だし 一味唐辛子 しょうゆ みりん			
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				502	15.4
	しゅしょく	はちみつレモントースト	しよくパン さとう ソイバター はちみつ		レモンかじゅう				
	しゅさい	ミネストローネ ★	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ベーコン	たまねぎ キャベツ トマト	ワイン しょうゆ 鶏ガラだし 塩 こしょう ペイフ りんご酢 塩			
	しるもの	コールスローサラダ	さとう あぶら マヨネーズ		きゅうり キャベツ とうもろこし	こしょう			
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				546	28.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくのココロコヤキ	さとう	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが アップルソース	ワイン 塩 ソース ケチャップ 鶏ガラだし			
	ふくさい	ピーマンの ごまじょうゆあえ	ごま さとう		ピーマン もやし きゅうり	しょうゆ			
	しるもの	たべるスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし だいこん ながねぎ こまつな	鶏ガラだし みりん しょうゆ 豆板醤			
1ヶ月 の 栄養価	栄養価 平均値	栄養価	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)			
			24.0	21.7	78.6	2.4			
			14~22	14~22	80~110	2.0			

