

よていこんだてひょう(小学校用)

令和6年6月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しよくひんめい			えいようか		
		のみもの	りようりのしるい	しよくと おかず	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 た調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	たんぱくつ(グラム)
3 (月)	はしスプーン	牛乳	しよく	ごはん	こめ				648	28.2
			しよく	かみかみぶたどん 	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	しいたけ しらたき ごぼう たまねぎ にんにく にんにく しょうが	酒 かつおだし しょうゆ		
			しよく	こまつなまんじゅう②	パンこ コーンスターチ さとう こむぎこ	とりにく だいちこ	こまつな いら しょうが こんにやくこ	塩		
		ふくさい	こんにやくサラダ 	しおドレッシング		こんにやく キャベツ だいちもやし				



よくかんでたべよう! 「は」と「くち」のけんこうしゅうかん(4日~10日)
かみかみメニューには  のマークがついています

4 (火)	はしスプーン	牛乳	しよく	ごはん	こめ				731	24.4
			しよく	★ツナカレー	あぶら さとう カレールウ	ツナ だいちミート	たまねぎ にんにく エリンギ えだまめ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			しよく	サモサ 	あぶら じゃがいも こむぎこ		さやいんげん たまねぎ にんにく	塩 こしょう		
		ふくさい	ごぼうサラダ 	マヨネーズ(たまごふし) しょうが		ごぼう にんにく きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
5 (水)	はし	牛乳	しよく	ごはん	こめ				611	28.6
			しよく	さばのしおやき		さば		塩		
			しよく	メンマのあえもの 	ごまあぶら		メンマ きゅうり もやし	塩		
		しるもの	みそけんちんじる	さといも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく にんにく だいこん しめじ ねぎ	かつお節 昆布			
6 (木)	はし	牛乳	しよく	ごはん	こめ				621	26.8
			しよく	すぶた	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ	中華スープ たらす ケチャップ しょうゆ 酢 塩 こしょう		
			しよく	きりぼしだいこんのサラダ 	あぶら さとう		きりぼしだいこん とうもろこし にんにく こんぶ	酢 しょうゆ 塩		
		しるもの	かんてんいり ちゅうかスープ 	ごまあぶら	とりにく とうふ かんてん	にんにく ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華スープ たらす 塩 こしょう しょうゆ			

せかいのりょうり ~ スペイン ~

7 (金)	はしスプーン	牛乳	しよく	ツイストパン	こむぎこ あぶら さとう			塩	590	26.7
			しよく	トルティージャ	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	たまご とりにく	たまねぎ ほうれんそう	塩 酢 ワイン こしょう ブイヨン		
			しよく	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
			しよく	ソパ・デ・アホ		ベーコン たまご 	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく	コンソメ たらす こしょう 塩 しょうゆ パプリカパウダー		
			しよく	ぶどうゼリー	さとう		ぶどうかじゅう			

こんげつ せかいのりょうり
今月の世界の料理はスペインです。ソパ・デ・アホはにんにくのスープという意味、スペイン・カスティーリヤ地方で親しまれている料理です。トルティージャは具の入った厚焼き卵のような料理で、スペイン風オムレツとよばれることもあります。肉、じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそうなど、さまざまな具材が入ります。

10 (月)	はしスプーン	牛乳	しよく	ごはん	こめ				590	26.1
			しよく	ガーリックソースハンバーグ	デミグラスソース あぶら とんし さとう	とりにく ぶたにく だいちこ	にんにく たまねぎ トマト しょうが	ケチャップ 塩 香辛料		
			しよく	きゅうりの しおこんぶあえ 	ごまあぶら	しおこんぶ	きゅうり こまつな	塩		
			しよく	キャベツとポテトのスープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし	たらす コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		

さいたまけんさんのしよくざいをたべよう! じばさんぶつかつようウィーク(11日~17日) ふとじのしよくざいはさいたまけんさんです

11 (火)	はし	牛乳	しよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	610	24.4
			しよく	みそラーメン	あぶら かたくりこ	ぶたにく なんと みそ	にんにく しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しよく	ゼリーフライ	あぶら こむぎこ	おから じゃがいも	たまねぎ にんにく	塩 ウスターソース 中濃ソース みりん		
		ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		のらぼうな だいちもやし	しょうゆ 辛子粉			
12 (水)	はしスプーン	牛乳	しよく	ごはん	こめ				619	28.6
			しよく	やきとん	ごまあぶら さとう はちみつ かたくりこ	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう		
			しよく	キャベツのあさづけ			キャベツ にんにく しょうが	かつおだし 塩		
			しよく	さいのくに すましじる		とりにく とうふ	えのき ねぎ こまつな にんにく	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
		デザート	いちごゼリー	さとう		いちごピューレ クランベリーかじゅう こんにやくこ				
13 (木)	はしスプーン	牛乳	しよく	ごはん	こめ				686	29.3
			しよく	マーボー豆腐	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいちミート とうふ みそ	しいたけ たけのこ いら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			しよく	しろみさかなの こうみあげ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			しよく	ろくていサラダ	ごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんにく みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやくをつく	からだのちようしをとのえる	ちようみりょう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
		のみもの	りようりのしゆるい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさしい・くだもの・きのこなど				
14 (金)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布	654	31.6
			しゆさい	しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら ごま	あぶらあげ ツナ	しゃくしなづけ				
			しゆさい	ささみのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	ささみ	レモンかじゅう				
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ				
17 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				かつおだし 酒 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩	613	24.8
			しゆさい	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん				
			しゆさい	だしまきたまご	さとう てんぷん あぶら	たまご 					
			デザート	れいとうみかん			みかん				
18 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 かつお節 昆布 塩 しょうゆ	611	28.1
			しゆさい	いわしのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	いわし					
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かんてん かいそう わかめ	とうもろこし				
			しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが				
19 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				酒 中華スープ 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 ほたてエキス ソース しょうゆ	677	27.0
			しゆさい	ちゅうかふうごもくうまに	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あつあげしょう	キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが				
			しゆさい	まぐるカツ ポトルソース	あぶら パンこ こむぎこ さとう	まぐる 	たまねぎ しょうが				
			ふくさい	ほうれんそうの ごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう もやし				
20 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				塩 こしょう 魚醤 塩 こしょう かつお節 昆布	604	30.5
			しゆさい	あじのねぎしおやき	みずあめ あぶら ごまあぶら	あじ	レモンかじゅう にんにく しょうが ねぎ				
			ふくさい	いんげんのソテー	あぶら	ベーコン	いんげん とうもろこし エリンギ				
			しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ				
21 (金)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら				塩 塩 香辛料  しょうゆ 昆布 塩 こしょう コンソメ 塩	626	24.4
			しゆさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ	とうふ ぎよにくすりみ とうにゆう だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし				
			ふくさい	はなやさいサラダ	オニオンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー				
			しるもの	クリームスープ	じゃがいも ベジマメルソース	とりにく ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし				
24 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				酢 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう たらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ	624	26.9
			しゆさい	ユーリンチー②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく				
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		キャベツ もやし にんじん				
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なんと	にんじん えのき チンゲンサイ ねぎ				
25 (火)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ 塩 かつお節 昆布 しょうゆ 塩	586	27.1
			しゆさい	いわしのうめに	さとう でんぷん	いわし	ばいにく				
			ふくさい	ひじきのいろどりサラダ	ナムルドレスシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし				
			しるもの	のっぺいじる	さとも ごまあぶら かたくりこ	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん ねぎ				
26 (水)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	じごなうどん	こむぎこ				塩 かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ すいか	678	24.4
			しゆさい	にくじるうどん	さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ しめじ				
			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					
			デザート	すいか							
27 (木)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう こしょう 塩 コンソメ たらスープ こしょう 塩 しょうゆ	596	28.7
			しゆさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく	レモンかじゅう				
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしよ)		きゅうり にんじん				
			しるもの	オニオンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ にんにく				
28 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				かつおだし 酒 しょうゆ 塩 塩 ソース 酢 しょうゆ	611	28.3
			しゆさい	こうやどうふの ごもくいため	あぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ さつまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん				
			しゆさい	こまいフライ ポトルソース	あぶら パンこ こむぎこ	こまい 					
			ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな				

6月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
給食センター 平均	629	27.2	22.7	80.0	2.5

※使用している材料について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、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、
木の実類・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。気を付けて食べてください。
戸田市立学校給食センター (442-5065)

