



学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年6月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日 曜	はし スプーン	献立名			食品名				栄養価	
		飲み物	料理 の 種類	主食 と おかず	熱や力になる 米・パン・めん・砂糖・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
2 (月)	はし スプーン	牛 乳	主食	バターロール	小麦粉 砂糖 油	生クリーム		塩	770	26.7
			主菜	ウインナーのトマト煮込み	砂糖 油	カットウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト 野菜ペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
			主菜	豆乳クリームコロッケ	パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉	豆乳	たまねぎ とうもろこし	塩		
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし	しょうゆ		
3 (火)	はし	牛 乳	主食	ご飯	米				864	33.7
			汁物	豚汁	さといも 油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布		
			主菜	魚のピリ辛焼き	砂糖 ごま油	さば	しょうが にんにく	しょうゆ 魚醤 塩 コチュジャン		
			副菜	千草和え	砂糖		白菜 もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ		
4 (水)	学校総合体育大会二市大会のため給食なし									
5 (木)										



よく噛んで食べよう！歯と口の健康週間（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

6 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				808	30.3
				かみかみ豚丼	油 砂糖	豚肉 大豆ミート 昆布	しいたけ しらたき ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが	酒 かつおだし しょうゆ		
			主菜	わかめカツ	パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉	わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく	しょうゆ 昆布だし みりん		
			副菜	切干大根のサラダ	油 砂糖		切干大根 とうもろこし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩		
9 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				781	28.5
			汁物	じゃがボールスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	ガーリックソースハンバーグ	デミグラスソース 油 豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆粉	にんにく たまねぎ トマト しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 しょうゆ		
			副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻めん 海藻 わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢		
10 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				736	26.1
			汁物	もちもち玄米入り ミネストローネ	玄米 砂糖 じゃがいも	カットウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ 野菜ペースト トマト	ケチャップ コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			主菜	魚のフライ	パン粉 小麦粉 油	スケソウダラ		塩		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	ほうれん草のソテー	油	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし エリンギ	塩 こしょう しょうゆ		

埼玉県産の食材を食べよう！地場産物活用ウィーク(11日～17日)
太字の食材は埼玉県産です



11 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				805	34.4
			汁物	彩の国すまし汁		鶏肉 豆腐	えのき ねぎ 小松菜 にんじん	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
			主菜	やきとん	ごま油 砂糖 はちみつ 片栗粉	豚肉 みそ	ねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 豆板醤		
			副菜	キャベツのごまマヨサラダ	マヨネーズ(卵不使用) すりごま 砂糖		キャベツ にんじん	しょうゆ 酢		
12 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				809	32.4
				かてめしの素	油 砂糖	油揚げ 高野豆腐	にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ 酒		
			主菜	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			主菜	いわしの梅煮	砂糖 でん粉	いわし	しそ 梅肉	しょうゆ みりん 塩		

ふるさと味めぐり給食 ～埼玉県～

13 (金)	はし	牛乳	主食	ひらめん	小麦粉			塩	745	28.2
				おつきりこみ	砂糖	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 小松菜 ねぎ	かつお節 酒 みりん 塩 しょうゆ 昆布		
			副菜	みそポテト	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		しょうゆ		
			副菜	のらぼう菜のからし和え	砂糖		のらぼう菜 大豆もやし	しょうゆ 辛子粉		

今月のふるさと味めぐり給食は埼玉県の郷土料理の「おつきりこみ」「みそポテト」「のらぼう菜のからし和え」です。昔から小麦の栽培が盛んだった埼玉県は、うどん文化が根付いています。みそポテトは、秩父地方で農作業をしていた人達の軽食として食べられていたものです。じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘いみそダレをかけて食べます。今ではB級グルメとしても人気があります。和え物には埼玉県飯能市の周辺で作られているのらぼう菜を使用しています。



日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	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)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
16 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				746	37.2
				しゃくしなふりかけ	油 砂糖 ごま油 いりごま	油揚げ ツナ	しゃくし菜漬け	しょうゆ みりん 酒		
			汁物	呉汁	じゃがいも 油	豚肉 大豆 みそ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	かつお節 昆布		
			主菜	あじのねぎ塩焼き		あじ	ねぎ	塩だれ		
17 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				782	26.9
				★かみかみツナカレー 	油 砂糖 カレールウ	ツナ 大豆ミート	たまねぎ にんじん エリンギ ごぼう 枝豆 にんにく しょうが トマト	コンソメ ペイリーフ		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
			副菜	きゅうりのレモン和え			きゅうり キャベツ にんじん レモン果汁	塩		
18 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				832	33.1
			汁物	トックスープ	トック 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐 わかめ	えのき たまねぎ とうもろこし しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩		
			主菜	ヤンニョムチキン②	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんにく しょうが	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酒		
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
19 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ツイストパン	小麦粉 砂糖 油			塩	755	27.1
			主菜	マカロニのハヤシ煮	マカロニ 油 ハヤシルウ	鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん トマト	こしょう コンソメ ケチャップ 塩 ウスターソース		
			主菜	まぐろカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	まぐろ 大豆粉	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ 塩 ほたてエキス		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	いんげんのソテー	油	カットウインナー	いんげん とうもろこし エリンギ	塩 こしょう		
20 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				811	35.2
			主菜	スタミナ焼肉	油 砂糖	豚肉 みそ	もやし たけのこ にら ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 唐辛子		
			副菜	小松菜まんじゅう②	コーンスターチ パン粉 小麦粉 砂糖	鶏肉 大豆粉	小松菜 にら しょうが こんにゃく	塩		
			汁物	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
23 (月)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			塩	773	27.0
				五目わんたんめん	片栗粉	ワンタン 鶏肉 なると	にんじん もやし ねぎ ほうれん草	しょうゆ 中華スープ がらスープ 塩 こしょう		
			主菜	ゼリーフライ	じゃがいも 小麦粉 油	おから	たまねぎ にんじん	ウスターソース 塩 中濃ソース みりん		
			副菜	ごぼうのマヨ和え 	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
24 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				790	28.9
			汁物	鶏団子汁		ミートボール	ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 にんじん しょうが	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
			主菜	ソースかつ	油 砂糖 パン粉 コーンスターチ	豚肉 大豆粉		中濃ソース ケチャップ しょうゆ 酒 塩 こしょう		
			副菜	春雨の和え物	春雨 砂糖 油 ごま油	わかめ	にんじん もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
25 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				757	33.7
			汁物	中華風コーンスープ	片栗粉	豚肉 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 塩		
			主菜	鶏肉のチリソース	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう		
			副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
26 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				792	36.6
			汁物	クリームスープ	じゃがいも ベシヤメルソース	カットウインナー 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こしょう コンソメ 塩		
			主菜	ハニーマスタードチキン	はちみつ 片栗粉	鶏肉	レモン果汁	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			副菜	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	大豆	枝豆 とうもろこし			
27 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				802	37.7
			主菜	マーボー豆腐	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			主菜	白身魚のレモン風味	油 砂糖 でん粉 片栗粉	たら	レモン果汁	しょうゆ		
			副菜	こんにゃくの和え物 	塩ドレッシング		こんにゃく キャベツ 大豆もやし			
30 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				782	28.5
			主菜	中華風こんにゃく煮込み	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉	にんじん たけのこ ししいたけ こんにゃく ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 酒 みりん 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉 でん粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			デザート	すいか			すいか			



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	830	27～42	18～28	102～140	2.5 未満
給食センター 平均	785	31.1	26.4	105.8	2.8

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※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がご了承ください。
※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。

