



よていこんだてひょう(小学校用)



令和6年8・9月分

★しるしのこんだてには、かたぬきニンジンがはいっています。

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		しょくひんめい			えいようか			
		のみもの りょうりの しるい	しゅしよくと おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちよしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう 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)	
8/27 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				601	22.1
			しゅさい	かつおのみそカツ	あぶら さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ	かつお みそ	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ 塩 かつおエキス		
			ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリームドレッシング		きゅうり とうもろこし 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 もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
28 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん わだしらーめん	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら		メンマ もやし こまつな にんじん ねぎ にんにく しょうが	こしょう かつお節 中華スープ 塩 みりん しょうゆ	628	25.2
			しゅさい	とうふしゅうまい②	あぶら さとう こむぎこ	とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう ひじき だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしょう) さとう		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
			しゅしよく	ごはん	こめ					
しゅさい	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ					
ふくさい	だしまきたまご	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 かつお節エキス しょうゆ 昆布だし 塩					
しるもの	かぼちやのサラダ	マヨネーズ(たまごふしょう)		かぼちや きゅうり たまねぎ	塩 こしょう					
29 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				565	22.9
			しゅさい	しるみざかなのこうみあげ	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		
			ふくさい	キャベツのあさづけ			キャベツ にんじん しょうが	かつおだし 塩		
			しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	こしょう たらスープ 中華スープ しょうゆ 塩		
9/2 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				574	59.3
			しゅさい	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
			ふくさい	きゅうりとコーンのサラダ			きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	塩 しょうゆ		
			しるもの	キャベツとウインナーのスープ		カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩		
			デザート	ヨーグルト		ヨーグルト				
3 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				632	23.2
			しゅさい	ハヤシライス	あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	こしょう コンソメ 塩 ウスターソース ケチャップ ワイン		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 塩		
			デザート	れいとうみかん			みかん			
4 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				679	21.6
			しゅさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく ねぎ にんじん たら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			ふくさい	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう みずあめ くるごま			しょうゆ		
			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	しょうゆ		
5 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				590	25.7
			しゅさい	いわしのしょうがに	さとう みずあめ	いわし	しょうが	しょうゆ 昆布エキス		
			ふくさい	きゅうりのつぼづけあえ	ごま ごまあぶら		きゅうり つぼづけ	塩		
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ えだまめ	かつお節 昆布		
はさんでたべよう!		せかいのりょうり ~トルコ~								
6 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ピタパン	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク		塩	552	31.2
			しゅさい	ケバブふうチキン	さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんにく レモンかじゅう トマト	ワイン チリパウダー 塩 こしょう		
			ふくさい	スライスチーズ		チーズ				
			しるもの	ハヴチュ Cholbas (にんじんのポタージュ)	じゃがいも ベシヤメルソース	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	コンソメ 塩		
9 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				655	24.6
			しゅさい	マーボーどうふ	はるさめ 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	しいたけ たけのこ たら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			しゅさい	にらまんじゅう②	ぶたのあぶら ごまあぶら さとう もちこ あぶら コーンスターチ	ぶたにく だいずこ	キャベツ たら	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	だいずもやしのナムル	ごまあぶら ごま		だいずもやし ほうれんそう	塩		
10 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん ながさきチャンポン	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ		にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが	パイタン 中華スープ 酒 こしょう しょうゆ 塩	634	23.2
			しゅさい	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 とうにゅう だいずこ ぎょにくすりみ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	こんにやくのサラダ	さとう	わかめ	こんにやく キャベツ	酢 しょうゆ		
11 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				620	27
			しゅさい	ぶたにくのしょうがやき	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 塩		
			しるもの	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	だいこん しめじ ねぎ	かつお節 昆布		



日曜日	はしスプーン	こんだてめい		ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさしいくだもの・きのこなど	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)	たんぱく質 (グラム)	
		のみの	しゆしよく と おかず							
12 (木)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				572	31.5
			しゆさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりに	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			ふくさい	えだまめ			えだまめ	塩		
			しるもの	にくだんごのトマトスープ	じゃがいも さとう	ミートボール	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト やさしいペースト	ケチャップ ベイリーフ コンソメ がらスープ こしょう 塩		
13 (金)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				660	22.2
			しゆさい	★なつやすいかレー	あぶら カレールウ さとう	とりにく だいちミート	にんじん たまねぎ なす トマト ズッキーニ えだまめ とうもろこし にんにく しょうが	コンソメ ベイリーフ		
			ふくさい	コロケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ	ぶたにく だいちこ	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
			しるもの	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん たまねぎ	塩 酢		
16 (月)	けいろうのひ おつきみ こんだて 									
17 (火)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				665	24
			しゆさい	オニオンソースハンバーグ	さとう あぶら かたくりに ぶたのあぶら	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	しょうゆ コンソメ 塩 香辛料		
			ふくさい	だいこんのしゃくしなあえ	ごま ごまあぶら		だいこん しゃくしなづけ たくあん	塩		
			しるもの	おつきみじる	じゃがボール	かまぼこ	にんじん ほうれんそう ねぎ	かつお節 しょうゆ 塩 昆布		
			デザート	おつきみデザート	さとう こめこ みずあめ さつまいも	とうにゅう いんげんまめ				
18 (水)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				620	24.5
			しゆさい	さばのみそに	さとう コーンスターチ	さば みそ				
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしよう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
			しるもの	とりだんごじる		ミートボール	ごぼう だいこん ねぎ こまつな にんじん しょうが	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
19 (木)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	じごなうどん	じごなうどん				575	28.1
			しゆさい	かしわうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			ふくさい	ちくわのてんぷら②	こむぎこ あぶら	ちくわ				
			しるもの	ほうれんそうともやしはいそかあえ		のり	ほうれんそう もやし	しょうゆ		
20 (金)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				574	25.7
			しゆさい	てづくりチキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		塩 こしょう		
			ふくさい	ポトルソース				ソース		
			しるもの	せんぎりやさいの ねぎごまサラダ	ねぎごまドレッシング		きゅうり もやし にんじん			
			デザート	きのこのスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ えのき たまごたけ エリンギ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
23 (月)	ふりかえきゅうじつ									
24 (火)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				582	23.5
			しゆさい	チキンのチーズやき	あぶら パンこ さとう	とりにく チーズ だいちこ	ピーマン パセリ	しょうゆ 塩		
			ふくさい	はくさいのしおこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい にんじん	塩		
			しるもの	じゃがボールのスープ	じゃがボール	ベーコン	とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
25 (水)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				661	26.1
			しゆさい	サーモンフライ	あぶら パンこ コーンスターチ こむぎこ さとう	さけ だいちこ		塩 こしょう		
			ふくさい	ノンエッグタルタルソース	あぶら さとう	だいちこ	きゅうり たまねぎ パセリ レモンかじゅう こんにやく	酢 塩 香辛料		
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ さとう	ベーコン	えだまめ とうもろこし	塩 こしょう		
			デザート	フルーツポンチ			キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさしいペースト	ケチャップ コンソメ がらスープ こしょう 塩		
26 (木)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				652	24.7
			しゆさい	まぜまぜビビンバ	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが だいちもやし たけのこ にんじん ほうれんそう ねぎ	酒 しょうゆ コチュジャン 酢		
			ふくさい	わかめスープ	かたくりに ごまあぶら	ぶたにく とうふ 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		
			デザート	フルーツポンチ			パイナップル みかん ぶどうゼリー りんごゼリー			
27 (金)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ガーリックフランスパン	バター オリーブオイル こむぎこ さとう あぶら				585	22.4
			しゆさい	チキンのトマトにこみ	オリーブオイル マカロニ	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ トマト やさしいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
			ふくさい	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ	こしょう 塩		
30 (月)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				539	29.0
			しゆさい	あじのしおこうじやき	さとう	あじ		塩麴 みりん		
			ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ とうもろこし	酢 しょうゆ		
			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	かつお節 昆布		



8・9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	613	25.1	21.9	97.5	2.6

※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、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、
木の实類・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)



※栄養価は八訂成分表で計算しています。