



学校給食予定献立表(中学校用)



令和6年8・9月分

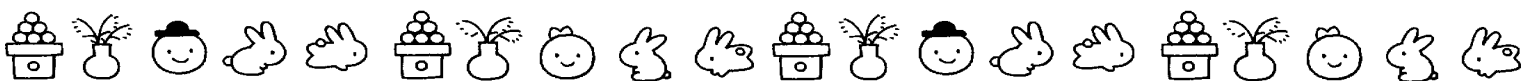
★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	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)	
8/27 (火)	はし スプーン	コー ヒー 牛 乳	主食	ご飯	米				747	31.4	
			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	マカロニサラダ	マカロニ 油 コーンクリーミードレッシング		きゅうり とうもろこし にんじん				
			汁物	肉団子のトマトスープ	じゃがいも 砂糖	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 野菜ペースト	ケチャップ ベイリーフ コンソメ がらスープ こしょう 塩			
28 (水)	はし	牛 乳	主食	ご飯	米				741	25.7	
			主菜	白身魚の香味揚げ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子			
			副菜	ごぼうサラダ	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			
			汁物	春雨スープ	春雨 ごま油	豚肉	ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	こしょう がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩			
29 (木)	はし	牛 乳	主食	ご飯	米				802	34.0	
			主菜	手作りチキンカツ ポトルソース	小麦粉 パン粉 油	鶏肉		塩 こしょう ソース			
			副菜	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵不使用)		かぼちゃ きゅうり たまねぎ	塩 こしょう			
			汁物	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 たまねぎ エリンギ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ			
30 (金)	はし	牛 乳	主食	ホット中華麺 和だしラーメン	小麦粉 油 ごま油		豚肉 なんと いわし粉	メンマ もやし 小松菜 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	751	29.0
			主菜	豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 ひじき 大豆粉	たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし	塩 香辛料			
			副菜	キャベツの浅漬け			キャベツ にんじん しょうが	かつおだし 塩			
			デザート								
9/2 (月)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				746	28.7	
			主菜	サーモンフライ ノンエッグタルタルソース	油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ 砂糖	鮭 大豆粉		塩 こしょう 酢 塩 香辛料			
			副菜	きゅうりとコーンのサラダ	油 砂糖	大豆粉	きゅうり たまねぎ パセリ レモン果汁 こんにゃく	酢 塩 香辛料			
			汁物	ミネストローネ	マカロニ 砂糖	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト 野菜ペースト	ケチャップ コンソメ がらスープ こしょう 塩			
3 (火)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				761	26.7	
			主菜	デミグラスソースハンバーグ	デミグラスソース 油 砂糖 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 ウスターソース			
			汁物	ポトフ	じゃがいも	ミニウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩			
			デザート	冷凍みかん			みかん				
4 (水)	はし	牛 乳	主食	ご飯	米				575	30.7	
			主菜	さばの味噌煮	砂糖 コーンスターチ	さば みそ					
			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			
			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			
5 (木)	はし スプーン	牛 乳	主食	コッペパンスライス 太刀魚のフライ ポトルソース	小麦粉 砂糖 油 油 パン粉 小麦粉		太刀魚		751	27.7	
			副菜	きゅうりのつぼ漬和え	ごま ごま油		きゅうり つぼづけ	塩			
			汁物	秋のクリームシチュー	さつまいも 油 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 チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう			
			デザート								
6 (金)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				798	32.0	
			主菜	豚丼	油 砂糖	豚肉	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			
			主菜	だし巻きたまご	砂糖 でん粉 油	卵		酢 かつお節エキス しょうゆ 昆布だし 塩			
			副菜	コールスロー	マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢			
9 (月)	はし	牛 乳	主食	ご飯	米				749	28.9	
			主菜	かつおのみそカツ	油 砂糖 ごま油 パン粉 小麦粉	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			
			副菜	大豆もやしのナムル	ごま油 ごま		大豆もやし ほうれん草	塩			
			汁物	ワンタンスープ	ごま油	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			
10 (火)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				780	27.6	
			主菜	マーボー豆腐	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	しいたけ たけのこ なら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ			
			主菜	にらまんじゅう②	豚脂 砂糖 ごま油 もち粉 油 コーンスターチ	豚肉 大豆粉	キャベツ なら	しょうゆ 塩 香辛料			
			副菜	こんにゃくのサラダ	砂糖	わかめ	こんにゃく キャベツ	酢 しょうゆ			
11 (水)	はし スプーン	牛 乳	主食	ご飯	米				792	26.6	
			主菜	★夏野菜カレー	油 カレールウ 砂糖	鶏肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ なす トマト ズッキーニ 枝豆 とうもろこし にんにく しょうが	コンソメ ベイリーフ			
			主菜	コロッケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	豚肉 大豆粉	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう			
			副菜	三色和え	ごま油		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 塩			




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			
12 (木)	はし	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉			塩	767	37.4
				かしわうどん	砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜 ねぎ しいたけ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			主菜	ちくわの天ぷら②	小麦粉 油	ちくわ				
			副菜	枝豆		枝豆	塩			
13 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				779	31.0
			主菜	豚肉の生姜焼き	油 砂糖 片栗粉	豚肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
			副菜	フレンチサラダ	油 砂糖		キャベツ にんじん たまねぎ	塩 酢		
			汁物	さつまいものみそ汁	さつまいも	油揚げ みそ	大根 しめじ ねぎ	かつお節 昆布		
16 (月)	敬老の日									
お月見献立 										
17 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				832	24.7
			主菜	さんまのかば焼	油 砂糖 片栗粉	さんま		しょうゆ 酒		
			副菜	大根のしゃくし菜和え	ごま ごま油		大根 しゃくし菜漬け たくあん	塩		
			汁物	お月見汁	じゃがボール	かまぼこ	にんじん ほうれん草 ねぎ	かつお節 しょうゆ 塩 昆布		
			デザート	お月見デザート	砂糖 米粉 水あめ さつまいも	豆乳 いんげん豆				
世界の料理 ～トルコ～ 										
18 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ピタパン	小麦粉 砂糖 油	スキムミルク		塩	744	41.2
				ケバブ風チキン②	砂糖 片栗粉	とりにく	たまねぎ にんにく レモン果汁 トマト	ワイン 塩 チリパウダー こしょう		
				スライスチーズ		チーズ				
			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		
	汁物	ハウチュ Chorbas (にんじんのポタージュ)	じゃがいも ベシャメルソース	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 コンソメ				
19 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				740	34.6
			主菜	あじの塩こうじ焼き	砂糖	あじ		塩麴 みりん		
			副菜	ほうれん草ともやしの磯香和え		のり	ほうれん草 もやし	しょうゆ		
			汁物	豚汁	油	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布		
20 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				764	28.8
				ハヤシライス	油 ハヤシルウ 砂糖	豚肉 大豆ミート	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		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
			副菜	せん切り野菜のねぎごまサラダ	ねぎごまドレッシング		きゅうり もやし にんじん			
23 (月)	振替休日									
24 (火)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			塩	770	28.0
				長崎ちゃんぽん	油 片栗粉	豚肉 なた豆 豆乳 さつま揚げ	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが	バイタン 中華スープ 酒 こしょう しょうゆ 塩		
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			副菜	白菜の塩昆布和え	ごま ごま油	塩昆布	白菜 にんじん	塩		
25 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				779	36.0
			主菜	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース 油	鶏肉	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		
			副菜	ビーンズサラダ	マヨネーズ(卵不使用)	大豆	枝豆 とうもろこし	塩 こしょう		
			汁物	キャベツとウィンナーのスープ		カットウィンナー	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				
26 (木)	新人二市大会									
27 (金)	新人二市大会									
30 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				824	24.2
			主菜	豆腐の中華煮	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			副菜	大学いも	さつまいも 油 砂糖 水あめ 黒ごま			しょうゆ		
			副菜	わかめサラダ	砂糖 ごま油	わかめ	キャベツ とうもろこし	酢 しょうゆ		



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	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	767	29.8	24.6	106.6	2.9

※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。


戸田市立学校給食センター (442-5065)