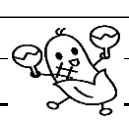
よていこんだてひょう（小学校用）

令和7年7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。

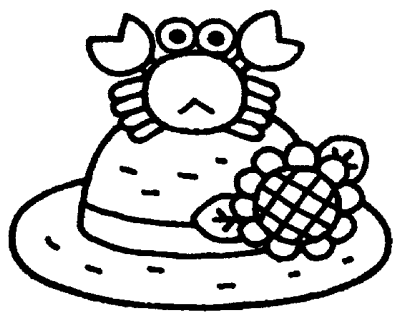
戸田市立学校給食センター

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしょく と おかず	しょくひんめい 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	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう 調味料・その他	えいようか エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
1 （火）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				559	30.5
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ	かつお節 昆布		
			しゅさい	あじしおこうじやき		あじ		塩麹		
			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 にんじん	しょうゆ		
2 （水）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				588	21.4
			しゅさい	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	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	さばカレーぎょうざ②	あぶら ぶたのあぶら さとう カレールウ こむぎこ	ぶたにく さば だいず	キャベツ にんにく しょうが	塩 しょうゆ こしょう		
			ふくさい	キャベツのレモンづけ			キャベツ にんじん レモンかじゅう	塩		
3 （木）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	600	26.8
			しるもの	パンプキンスープ	ベシャメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ	コンソメ 塩		
			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	ごぼうサラダ	マヨネーズ（たまごふしよう） さとう		ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
4 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				650	24.1
			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 たまねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぷん さとう こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	おやこまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ きゅうり とうもろこし			
7 （月）	たなばたこんだて									
	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				582	23.5
			しるもの	たなばたじる		とりにく とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ えのき みずな	塩 かつお節 昆布 しょうゆ		
			しゅさい	てりやきハンバーグ	さとう かたくりこ ぶたのあぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩 香辛料		
			ふくさい	こまつなのいそかあえ	さとう	のり	こまつな もやし	しょうゆ		
			デザート	たなばたデザート	みずあめ さとう	とうにゅう かんてん	レモンかじゅう メロンかじゅう			
	今日（きょう）は七夕（たなばた）です。七夕は織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）が1年（ねん）に1度（ど）だけ会（あ）うことのできる日（ひ）といわれています。									
8 （火）	はし	牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	575	24.0
				タンタンメン	ごまあぶら さとう ねりごま ラーゆ	ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ にら ねぎ きくらげ しょうが にんにく	豆板醤 しょうゆ 塩 がらスープ 中華スープ こしょう		
			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 だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 香辛料		
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
ふるさとあじめぐりきゅうしょく ～ おきなわけん ～										
9 （水）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				596	31.0
				タコライス	あぶら	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	塩 こしょう チリパウダー ケチャップ しょうゆ ウスターソース		
				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		
				ボトルこなチーズ		チーズ				
			ふくさい	とうもろこし			とうもろこし			
	「タコライス」は、メキシコ料理（りょうり）の「タコス」の具材（ぐざい）をごはんの上（うえ）にのせるようにアレンジされたメニューです。1984年（ねん）に沖縄県（おきなわけん）で誕生（たんじょう）し、沖縄の給食（きゅうしょく）にも登場（とうじょう）するそうです。粉（こな）チーズをかけていただきましょう。									

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	 りょうりのしゅるい	 しゅしょく 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	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	調味料・その他（ちょうみりょう）	エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
10 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				598	25.7
			しるもの	ちゅうかスープ	かたくりこ　ごまあぶら	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　たけのこ チンゲンサイ　しょうが　しいたけ	中華スープ　がらスープ 酒　こしょう　しょうゆ		
			しゅさい	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	酢　しょうゆ　酒		
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ　にんじん			
11 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				671	22.3
				★なつやさいカレー	カレールウ　あぶら　さとう	ツナ　だいずミート	にんじん　ズッキーニ　かぼちゃ たまねぎ　トマト　にんにく しょうが	コンソメ　ベイリーフ		
			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		
			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		
14 （月）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				586	20.4
			しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	ぶたにく	とうがん　たまねぎ　にんじん チンゲンサイ　しょうが	中華スープ　がらスープ 塩　酒　こしょう		
			しゅさい	ぶりカツ	あぶら　パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん	ぶり　だいずこ		塩　こしょう		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	さんしょくソテー	あぶら	カットウインナー	いんげん　にんじん	しょうゆ　こしょう　塩		
15 （火）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				573	25.6
			しるもの	もずくじる		とりにく　もずく わかめ　さつまあげ	にんじん　えのき　たまねぎ しょうが	かつお節　昆布　塩 しょうゆ		
			しゅさい	さばのみそに	さとう　でんぷん	さば　みそ				
			ふくさい	ろくていサラダ	ごまあぶら　さとう　いりごま	のり	もやし　にんじん　みずな たくあん	しょうゆ　酢　塩		
16 （水）	はし スプーン	コーヒー牛乳	しゅしょく	こどもパン	こむぎこ　さとう　あぶら			塩	618	21.7
			しるもの	やさいスープ		とりにく	にんじん　ほうれんそう たまねぎ　パセリ　えのき にんにく	コンソメ　がらスープ こしょう　塩　しょうゆ		
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも　さとう　あぶら パンこ　こむぎこ　こめこ	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	しょうゆ　塩　香辛料		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	ラタトゥイユ	オリーブオイル　さとう	ベーコン	たまねぎ　なす　ズッキーニ エリンギ　にんにく トマト	ケチャップ　コンソメ こしょう　塩		

7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	600	24.8	20.4	80.0	2.2

※ 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）