

よていこんだてひょう(小学校用)



令和7年8・9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			しょくひんめい				えいようか	
		ののち	りょうり のしるし	しゅしゅく 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	からだのちようしをととのえる やさい・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)
8/26 (火)	はし スプーン	ジ ョ ア	しゅしゅく	ごはん	こめ				606	23.1
			しゅさい	なつやさいカレー	あぶら カレールウ さとう	とりにく だいずミート	にんじん スズッキーニ なす とうもろこし たまねぎ トマト にんにく しょうが	コンソメ ベイリーフ		
			ふくさい	コロツケ	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		
27 (水)	はし	牛 乳	しゅしゅく	えだまめ			えだまめ	塩	621	28.2
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう	ぶたにく みそ	もやし たけのこ にら にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 唐辛子		
			しゅさい	ヤンニョムあつあげ	さとう ごまあぶら	あつあげ	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ		
28 (木)	はし	牛 乳	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かんでん かいそう	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢	612	26.4
			しゅしゅく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩		
			しゅさい	わだしらーめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと いわしこ	メンマ もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく しょうが	こしょう かつお節 塩 みりん 中華スープ しょうゆ		
			ふくさい	あげぎょうざ②	こむぎこ パンこ さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
29 (金)	はし スプーン	牛 乳	ふくさい	こまつなのナムル	ごまあぶら		にんじん こまつな	塩 しょうゆ	597	24.6
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			しるもの	こぎつねごはんのもと	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒		
			しゅさい	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	とうふ 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		
9/1 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅさい	かつおかツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 かつおエキス	556	26.7
			しゅさい	ボトルソース				ソース		
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			しゅさい	けいはんのぐ	あぶら さとう	とりにく きんしたまご	いんげん たくあん	しょうゆ みりん 酒		
2 (火)	はし	牛 乳	しゅさい	けいはんスープ		とりにく	にんじん ねぎ しいたけ	鶏がらだし たらスープ 酒 みりん しょうゆ 塩	616	25.0
			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		
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			しるもの	なすのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	なす たまねぎ えのき	かつお節 昆布 		
3 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅさい	ぶたにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが	塩 こしょう みりん しょうゆ	610	30.2
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			しるもの	★コーンスープ	ベシヤメルソース	ベーコン だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	こしょう コンソメ 塩		
4 (木)	はし スプーン	牛 乳	しゅさい	チキंगा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	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	634	22.2
			ふくさい	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		
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			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 だいずミート とうふ みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく たまねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
5 (金)	はし	牛 乳	しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ でんぶん ぶたのあぶら 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	562	21.5
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩		
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			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 たらスープ 塩 酒 こしょう		
8 (月)	はし	牛 乳	しゅさい	しろみぎかなのこうみあげ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子	570	28.8
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふししょう) さとう		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ		
9 (火)	はし	牛 乳	しゅさい	あじのしおこうじやき	さとう	あじ		塩麴 みりん	559	24.4
			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	酢 しょうゆ		
			しゅしゅく	やきそば	やきそばめん あぶら	ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン	こしょう 塩 中濃ソース しょうゆ ウスターソース		
			しゅさい	ショウロンポー②	でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう	ぶたにく とりにく だいずこ	たまねぎ キャベツ こんにやくこ	しょうゆ ワイン 塩		
10 (水)	はし スプーン	牛 乳	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	556	26.5
			しゅしゅく	ごはん	こめ					
			しるもの	しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら	あぶらあげ ツナ	しゃくしな	しょうゆ みりん 酒		
			しゅさい	もずくじる		もずく とうふ 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		

今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めくり給食(きゅうしょく)は、鹿児島県(かごしまけん)の奄美地方(あまみちほう)の郷土料理(きょうどりょうり)の鶏飯(けいはん)です。奄美地方は鹿児島(かごしま)の南(みなみ)に点在(てんざい)する島々(しまづま)で、薩摩藩(さつまはん)の支配(しはい)がはあった時代(じだい)に、鹿児島本土(ほんど)から訪(おとず)れる役人(やくにん)をもてなすために作(つく)られたのが鶏飯(けいはん)の始(はじ)まりだと言(い)われています。

日曜日	はしスプーン	こんだてめい		ねつやちからになる	ちやにくをつくる	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)	たんぱくしつ (グラム)	
		ののみ	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	ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど				やさい・くどの・きのこなど
11 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			565	23.9	
			しゆさい	ぶたキムチいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にら しょうが にんにく			しょうゆ 酒
			しゆさい	いわしのカリカリあげ	みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ あぶら	いわし	しょうが			塩
			ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり			酢 辛子粉 しょうゆ
12 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			581	23.6	
			しるもの	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	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 しょうゆ 塩
			しゆさい	オニオンソース ハンバーグ	ぶたのあぶら さとう 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			塩 香辛料 しょうゆ コンソメ
			ふくさい	ブロッコリーとコーンのサラダ	オニオンドレッシング		ブロッコリー とうもろこし			
15 (月)	けいろうのひ									
16 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			561	29.9	
			しゆさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ			酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ			かつお節 昆布 塩 しょうゆ
			ふくさい	ひじきのいろどりあえ	ナムルドレスッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			
17 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			599	22.6	
			しるもの	ミネストローネ	じゃがいも	カットウインナー	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト やさいペースト			ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩
			しゆさい	サーモンフライ	パンこ でんぶん あぶら	さけ				塩
			ふくさい	ペペロンチーノふう きりぼしだいこん	あぶら	ベーコン	きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし にんにく			コンソメ しょうゆ 唐辛子
18 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			588	29.3	
			しゆさい	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しいたけ にんじん しらす たまねぎ しょうが ごぼう たまねぎ			酒 かつおだし しょうゆ
			しゆさい	あつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご				酢 しょうゆ 魚介エキス 塩
			ふくさい	ほうれんそうのいそかあえ	さとう	のり	ほうれんそう もやし にんじん			しょうゆ
19 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	じごなうどん	こむぎこ			658	25.0	
			しゆさい	きつねうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな			かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩
			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	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
22 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			627	24.9	
			しゆさい	ハヤシライス	あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく だいずミート	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 ワイン ウスターソース ケチャップ
			しゆさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご				酢 塩
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
23 (火)	しゅうぶんのひ									
24 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			646	29.5	
			しるもの	とんじる	さといも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん たまねぎ			かつお節 昆布
			しゆさい	からあげ②	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく			酒 しょうゆ
			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
25 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	きなこあげパン	こむぎこ あぶら さとう	きなこ		653	23.3	
			しるもの	あきのクリームシチュー	さつまいも ベジヤメルソース	カットウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ しめじ			コンソメ 塩 こしょう
			しゆさい	ミートボール②	パンこ さとう ぶたのあぶら あぶら	とりにく だいずこ	たまねぎ トマト			トマトケチャップ 塩 酢 しょうゆ ウスターソース ポークエキス
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう とうもろこし			塩 こしょう しょうゆ
26 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			561	28.3	
			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 だいずミート	にんにく しょうが だいずもやし 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
			しるもの	わかめスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん えのき たまねぎ しょうが			中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩
			ふくさい	ピリからきゅうり		さつまあげ わかめ	きゅうり こんにやく			キムチの素 塩
29 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			557	27.5	
			しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ	えのき にんじん チンゲンサイ			中華スープ こしょう 塩 しょうゆ
			しゆさい	ピリからチキン	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ			豆板醤 しょうゆ
			ふくさい	キャベツのしおこんがえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん			塩
30 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			605	21.0	
			しるもの	さつまいものみそしる	さつまいも 	みそ	ごぼう しめじ だいこん たまねぎ しょうが			かつお節 昆布
			しゆさい	さんまのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	さんま				しょうゆ 酒
			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

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	596	25.3	19.8	79.1	2.4

※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、
木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いんげん、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。

