



令和2年 8・9月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			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・そだ			
8月 24 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				626	18.0
	しゅしよく &しゅさい	なつやさいかレー	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ いんげん トマト にんじん りんご	塩 こしょう 鶏がらだし ペイリーフ ワイン ウスターソース クチャップ しょうゆ 中濃ソース カレー粉 チャツネ			
	ふくさい	てづくりふくじんづけ	さとう		きゅうり れんこん だいこん にんじん しょうが	酢 みりん しょうゆ			
	デザート	フルーツジュレ	さとう		みかん パインアップル ナタデココ アセロラかじゅう				
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				673	22.2
	しゅしよく	ひやしちゅうか	ちゅうかめん ごまあぶら すりごま さとう	ハム なた	きゅうり もやし しょうが	鶏がらだし しょうゆ 酢 塩			
	しゅさい	あげぎょうざ	ぎょうざのかわ あぶら	ぶたにく とりにく	しょうが キャベツ	塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	28.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ	しょうが	かつおだし みりん 酒			
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん			
	しるもの	いなかじる	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん しめじ ししいたけ ねぎ ごぼう にんじん	にほしだし かつおだし 酒 こんぶだし 塩 しょうゆ			
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				657	21.4
	しゅしよく &しゅさい	タコライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいま	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり	クチャップ 塩 こしょう 酢 チリパウダー しょうゆ オリーブオイル チリパウダー ウスターソース			
	しるもの	いんげんのカラフルスープ	あぶら	ベーコン	いんげん たまねぎ かぼちゃ みずな あかパプリカ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
	デザート	おとうふアンダギー	ホットケーキミックス こくとう あぶら	とうふ					
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				555	21.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	そだ	てづくりふりかけ	ごま	じゃこ かつおぶし のり		しょうゆ みりん			
	しゅさい	にくじゃが	さとう じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん ししいたけ たまねぎ いんげん こんにゃく	酒 塩 しょうゆ			
しるもの	にらとコーンのスープ	かたくりこ	とうふ	しいたけ とうもろこし たまねぎ にら	鶏がらだし 塩 しょうゆ こしょう				
31 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				670	18.1
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	メヌド	じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく ウィナー	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく トマト ほしぶどう	しょうゆ みりん 塩			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	からし粉 塩 酢			
	デザート	かぼちゃプリン		とうにゅう	かぼちゃ	プリンのもと			
9月 1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	23.3
	しゅしよく &しゅさい	たかなとじゃこのごはん	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら	あぶらあげ じゃこ	しいたけ たかなづけ しょうが にんにく ねぎ	塩 しょうゆ			
	ふくさい	レバーとポテトのマリアナソース	じゃがいも あぶら さとう	レバー		クチャップ ウスターソース			
	しるもの	なすのみそしる		あぶらあげ みそ	なす ねぎ こまつな	かつおだし にほしだし こんぶだし			
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	22.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	にくどうふ	さとう ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな しょうが	酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	とうがんのそぼろあん	かたくりこ さとう	とりにく	とうがん しょうが ねぎ しいたけ にんじん	塩 しょうゆ 酒 かつおだし			
	デザート	れいとう・ラフランス	さとう		ラフランス				
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				617	30.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん			
	ふくさい	きりほしだいこんのもの	さとう あぶら ごまあぶら	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん いんげん ししいたけ	しょうゆ みりん かつおだし			
しるもの	こしねじる ★	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ ししいたけ	しょうゆ かつおだし こんぶだし				
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				639	21.4
	しゅしよく	ツイストパン	ツイストパン						
	しゅさい	ポテトのピザソースやき	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン チーズ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	塩 こしょう			
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト パセリ にんにく	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
	デザート	カルピスゼリー	カルピス	アガー					
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	25.7
	しゅしよく	しそわかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ	えだまめ	ゆかり			
	しゅさい	あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース			
	ふくさい	キャベツのしおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ			
	しるもの	なめこのみそしる		とうふ みそ	ねぎ なめこ たまねぎ	かつおだし にほしだし こんぶだし			
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	20.9
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	かじょうどうふ	ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ ししいたけ しょうが いんげん にんにく	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ オイスターソース			
	ふくさい	びりからきゅうり	ごま ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	塩 しょうゆ キムチのもと 豆板醤			
	しるもの	ちゅうかスープ	はるさめ ごまあぶら		にんじん たまねぎ えのき チンゲンサイ	塩 しょうゆ こしょう 鶏がらだし			
重陽(ちようよう)の節句 献立									
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	28.3
	しゅしよく	あなごちらし	こめ さとう	あなご のり	にんじん ししいたけ かんぴょう こまつな	みりん しょうゆ 酢 塩			
	しゅさい	ささかまぼこのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ささかまぼこ あおりのり					
	しるもの	きくかじる	かたくりこ	とりにく かまぼこ とうふ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが	かつおだし こんぶだし 酒 にほしだし 塩 しょうゆ			
	デザート	きよほう			ぶどう				



令和2年 8・9月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちやしをとのえる	ちようみりよう・そだ			
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				511	17.8
	しゅしよく	てづくりトマトバジルパン	きょうりきこ さとう オリーブオイル		ドライトマト	パズルペースト 塩 ドライイースト			
	ふくさい	マセドアンサラダ	じゃがいも あぶら さとう		きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	酢 塩 こしょう からし粉			
	しるもの	なつやさいのポトフ	じゃがいも オリーブオイル	ウィンナー	セロリ にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ズッキーニ マッシュルーム トマト パセリ	豚骨ガラだし 塩 しょうゆ こしょう			
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				573	23.2
	しゅしよく &しゅさい	カオマンガイ (チキンライス)	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	鶏ガラだし 塩 しょうゆ オイスターソース 酢 酒			
	ふくさい	ココロコサラダ	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう		きゅうり えだまめ にんにく とうもろこし たまねぎ	しょうゆ からし粉 酢			
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	パイナップル みかん				
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590	20.6
	しゅしよく &しゅさい	こうやどうふのかきあげどん	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	こうやどうふ	しょうが たまねぎ みつば にんじん	塩 しょうゆ みりん かつおだし			
	ふくさい	きゅうりのパリパリあえ	あぶら ごまあぶら さとう		きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ 塩 かつおだし			
	しるもの	つみれじる		いわしのつみれ	だいこん にんじん えのき ねぎ はねぎ しょうが	こんぶだし かつおだし にほしだし 塩 酒 みりん しょうゆ			
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				536	17.8
	しゅしよく	ジャンバラヤ	こめ むぎ オリーブオイル	とりにく ソーセージ	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし ピーマン あかパプリカ	鶏ガラだし 塩 こしょう クチャップ ウスターソース ワイン オレガノ グイジャンスパイス カイエンペッパー			
	ふくさい	ほしがたポテト	じゃがいも あぶら		キャベツ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	塩 こしょう 鶏ガラだし しょうゆ 豚骨ガラだし			
	しるもの	やさいたっぷりスープ							
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				577	18.8
	しゅしよく	ラタトゥイユソースの Pasta	スパゲティ オリーブオイル さとう	ベーコン ソーセージ	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ きパプリカ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	中濃ソース 塩 こしょう クチャップ			
	ふくさい	ひじきとれんこんのサラダ	マヨネーズ (卵不使用) ごま	ひじき	きゅうり れんこん とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	りんごのむしケーキ	こむぎこ さとう	とうにゅう	りんご	ベーキングパウダー			
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				637	26.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりカツ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶり		塩 こしょう 中濃ソース			
	ふくさい	きりほしだいこんのサラダ	さとう	ツナ	きりほしだいこん にんじん こまつな とうもろこし	しょうゆ 酢			
しるもの	たまねぎのみそしる		みそ あぶらあげ	たまねぎ もやし こまつな	かつおだし こんぶだし にほしだし				
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				822	26.2
	しゅしよく &しゅさい	ぎゅうどん	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにく	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ しらたき	酒 しょうゆ			
	ふくさい	わかめときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり	酢 塩			
	デザート	アップルポンチ	さとう	かんてん	あまなつ パイン はくどう りんごかじゅう おうとう	ワイン			
23 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				525	20.9
	しゅしよく	ハニーフランス	フランスパン マーガリン さとう はちみつ						
	しゅしよく	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル	だいす ぶたにく	たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト	クチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル	ハム	キャベツ きゅうり あかパプリカ きパプリカ たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ ワイン			
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				647	20.9
	しゅしよく &しゅさい	きんぴらハヤシライス	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう セロリ パセリ トマト	ウスターソース 塩 ワイン デミグラスソース こしょう 中濃ソース クチャップ 鶏ガラだし しょうゆ			
	ふくさい	パリパリかいそうサラダ	ワンタンのかわ あぶら さとう ごまあぶら こま	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢 塩			
	デザート	つぶつぶオレンジゼリー	さとう	アガー	オレンジかじゅう みかん				
25 (金)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうかじゅう			601	14.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ひじきコロッケ	あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ひじき ぶたにく だいす	ねぎ	ナツメグ こしょう 塩 しょうゆ			
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな キャベツ とうもろこし	しょうゆ			
しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	えのき ねぎ こまつな	にほしだし かつおだし こんぶだし				
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	20.4
	しゅしよく	ソースやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	塩 こしょう やきそばソース			
	ふくさい	あおりのポテト	じゃがいも あぶら	あおりの		塩			
	デザート	シャインマスカット			シャインマスカット				
29 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	21.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とうふのミートローフ	かたくりこ さとう	とりにく とうふ ひじき	れんこん えだまめ にんじん しょうが	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	ほうれんそうのソテー	オリーブオイル	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ			
しるもの	コンソメスープ ★	オリーブオイル	とりにく	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ				
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				506	24.0
	しゅしよく	ほたてのちゅうかおこわ	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	ほたて ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ しいたけ	みりん しょうゆ 酒 オイスターソース 塩			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら あぶら さとう こま		にんじん きゅうり もやし	しょうゆ からし粉 酢			
	しるもの	くきわかめのスープ	ごま ごまあぶら	とりにく くきわかめ	にんじん ねぎ えのきだけ	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			

※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。
 ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 栄養事務室直通 TEL (048-444-1751)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	616	22.1	20	83.7	2.3
文部科学省基準	590	19~30	13~20	74~99	2.0