



★しるしのこんだてには、かたぬきになじんがはいっています。

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	ちようみりよう 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)
8/24 (月)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				660	26.1
			しゅしょく	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ しらたき	酒 かつおだし しょうゆ		
			しゅさい	いわしのてんぷら②	こむぎこ でんぷん あぶら	いわし		塩		
			ふくさい	ちぐさあえ	さとう		にんじん もやし きゃべつ こまつな	しょうゆ 酢		
25 (火)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				613	29.2
			しゅさい	あじのさいきょうやき	さとう	あじ みそ		みりん 酒		
			ふくさい	せんざりやさいのサラダ	ねぎごまドレッシング		きゅうり もやし にんじん			
			しるもの	もずくじる		もずく とりにく とうふ ほそざりかまぼこ	ねぎ ほうれんそう えのき しょうが	かつお節 塩 しょうゆ		
			デザート	いちごクレープ	さとう あぶら こめこ みずあめ でんぷん	とうにゅう	いちごピューレ レモンかじゅう			
26 (水)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				666	23.6
			しゅしょく	★なつやさいカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ ブッキーニ なす トマト かぼちゃ にんにく しょうが とうもろこし えだまめ	コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	オムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご		塩 酢		
			デザート	れいとうみかん			みかん			
27 (木)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				592	23.7
			しゅさい	からあげ②	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ		
			ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		きゃべつ にんじん たまねぎ	塩 酢		
			しるもの	わかめスープ	かたくりこ ごまあぶら	わかめ	とうもろこし たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	中華スープ がらスープ こしょう しょうゆ 塩		
28 (金)		牛乳	しゅしょく	コッペパンスライス	こむぎこ あぶら さとう	スキムミルク		塩	600	24.9
			しゅしょく	フランクフルト		フランクフルト				
			しゅしょく	ポトルケチャップ				ケチャップ		
			ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり	キムチの素 塩		
			しるもの	クリームスープ	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 とうもろこし	こしょう コンソメ 塩		
31 (月)		牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	671	22.3
			しゅしょく	みそラーメン	あぶら かたくりこ	ぶたにく みそ なた	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
			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 きゃべつ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩		
			ふくさい	こまつなナムル	ごまあぶら ごま		にんじん こまつな	塩		

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	622	24.9	21.3	82.7	2.5

※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。ご了承ください。
※給食センターでは、そば・キウイ・いぐらの使用はありません。

戸田市学校給食センター (TEL442-5065)

