

令和2年9月分



よていこんだてひょう (小学校用)



戸田市立学校給食センター

★しるしのこんだてには、かたぬきになん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) | |
| 📦 ぼうさいのひこんだて 📦 | | | | | | | | | | | |
| 9/1 (火) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 585 | 23.4 | |
| | | | 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 | きゃべつのおこんぶあえ | ごまあぶら ごま | しおこんぶ | きゃべつ にんじん | 塩 | | | |
| | | | しるもの | けんちんじる | さといも あぶら | とうふ あぶらあげ | ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ こんにゃく | かつお節 塩 みりん しょうゆ | | | |
| 2 (水) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 585 | 30.7 | |
| | | | しゅさい | カマスのしょうゆやき | さとう | カマス | | | | | 酒 しょうゆ |
| | | | ふくさい | きゅうりのあさづけ | | | きゅうり しょうが | 塩 かつおだし | | | |
| | | | しるもの | えだまめごじる | じゃがいも あぶら | 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 | | | |
| 3 (木) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 608 | 24.0 | |
| | | | しゅさい | みそカツチキン | かたくりこ さとう パンこ こむぎこ あぶら | とりにく みそ | | 酒 みりん ウスターソース | | | |
| | | | ふくさい | のらぼうなのからしあえ | さとう | | のらぼうな えのき | しょうゆ 辛子粉 | | | |
| | | | しるもの | ワンタンスープ | ごまあぶら | 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 たらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ | | | |
| 4 (金) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 637 | 22.8 | |
| | | | しゅさい | ホイコーロー | あぶら さとう | ぶたにく みそ | しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン | 塩 テンメンジャン 酒 みりん しょうゆ 中華スープ | | | |
| | | | しゅさい | ぎょうざ② | パンこ さとう こむぎこ ぶたのあぶら かたくりこ | ぶたにく | きゃべつ なら | 塩 しょうゆ こしょう オイスターソース | | | |
| | | | 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 ごま | | にんじん きゅうり もやし | 酢 辛子粉 しょうゆ | | | |
| 7 (月) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 616 | 22.5 | |
| | | | しゅさい | ピリからあつあげ | ごまあぶら さとう かたくりこ | ぶたにく あつあげ みそ | ねぎ しょうが にんにく いんげん にんじん | 豆板醤 しょうゆ 酒 | | | |
| | | | ふくさい | キャベツとコーンのサラダ | ちゅうかドレッシング | | きゃべつ とうもろこし | | | | |
| | | | しるもの | ホタテのちゅうかスープ | ごまあぶら | ホタテ | もやし チンゲンサイ にんじん しょうが | 中華スープ 酒 こしょう しょうゆ たらスープ 塩 | | | |
| | | | デザート | アイスふうデザート | さとう みずあめ | にゅうせいひん たまご ゼラチン | | | | | |
| 8 (火) | | 牛乳 | しゅしょく | こどもパンスライス | こむぎこ さとう あぶら | スキムミルク | | 塩 | 590 | 22.2 | |
| | | | しゅさい | コロッケ | じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ コーンスターチ | ぶたにく | たまねぎ | | | | しょうゆ 塩 こしょう |
| | | | しゅさい | ポトルソース | | | | ソース | | | |
| | | | ふくさい | ほうれんそうのソテー | あぶら | ベーコン | ほうれんそう | しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | | | しるもの | やさいスープ | | | ウインナー | きゃべつ にんじん たまねぎ エリンギ | | | コンソメ たらスープ 塩 こしょう しょうゆ |
| 9 (水) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 605 | 25.7 | |
| | | | しゅさい | ぶたのしょうがやき | あぶら さとう かたくりこ | ぶたにく | たまねぎ しょうが | しょうゆ 酒 みりん | | | |
| | | | ふくさい | きりぼしだいこんのサラダ | あぶら さとう | | きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし | 酢 しょうゆ 塩 | | | |
| | | | しるもの | かきたまじる | かたくりこ | たまご | にんじん こまつな ねぎ しいたけ | かつお節 塩 しょうゆ | | | |
| 10 (木) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 610 | 23.7 | |
| | | | しゅさい | さけのフライ | パンこ こむぎこ コーンスターチ あぶら | さけ だいずこ | | 塩 こしょう | | | |
| | | | しゅさい | ポトルソース | | | | ソース | | | |
| | | | ふくさい | さんしょくあえ | ごまあぶら | | | こまつな もやし にんじん | | | しょうゆ 塩 |
| 11 (金) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 595 | 27.6 | |
| | | | しゅさい | ちゅうかどん | あぶら ごまあぶら かたくりこ | ぶたにく えび いか うずらのたまご | しいたけ たけのこ しょうが にんじん たまねぎ はくさい | こしょう 酒 中華スープ 塩 しょうゆ | | | |
| | | | しゅさい | とうふしゅうまい② | こむぎこ さとう かたくりこ ぶたのあぶら | とうふ ぶたにく とりにく | たまねぎ しょうが | 塩 しょうゆ こしょう | | | |
| | | | ふくさい | えだまめ | | | えだまめ | | | | 塩 |



| 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) | |
| 14 (月) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 628 | 31.8 | |
| | | | しゅさい | あじのしおこうじやき | しおこうじ | あじ | | | | | |
| | | | ふくさい | ごぼうのあまからいため | ごまあぶら ごま さとう | ちくわ | ごぼう にんじん | しょうゆ | | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | そのた | どうぶつチーズ | | チーズ | | | | | |
| 15 (火) | | 牛乳 | しゅしょく | ゆでうどん | こむぎこ | | | 塩 | 654 | 23.8 | |
| | | | しゅさい | 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 ねぎ こまつな | かつお節 酒 みりん しょうゆ 塩 | | | |
| | | | しゅさい | じゃがまるくん | じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう あぶら | チーズ | | 塩 こしょう ベーキングパウダー | | | |
| | | | ふくさい | わふうサラダ | わふうドレッシング | | オクラ きゅうり とうもろこし | | | | |
| 16 (水) | | 牛乳 | しゅしょく | わかめごはん | こめ さとう | わかめ | | 塩 | 597 | 22.5 | |
| | | | しゅさい | にくじゃが | じゃがいも さとう あぶら | 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 塩 しょうゆ | | | |
| | | | しゅさい | だしまきたまご | さとう コーンスターチ あぶら こむぎでんぷん | たまご | | 酢 しょうゆ 塩 かつお節エキス 昆布だし | | | |
| | | | デザート | きよほう② | | | きよほう | | | | |
| 17 (木) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 687 | 21.2 | |
| | | | しゅさい | ★ハヤシライス | あぶら ハヤシルウ さとう | ぶたにく | 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 ケチャップ 塩 ウスターソース ワイン | | | |
| | | | ふくさい | ほしがたポテト | じゃがいも あぶら こめこ | | | 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 | | | | |
| 18 (金) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 646 | 21.8 | |
| | | | しゅさい | とうふハンバーグ おろしソースがけ | さとう でんぷん ぶたのあぶら かたくりこ | とりにく とうふ | だいこん たまねぎ | みりん しょうゆ 塩 | | | |
| | | | ふくさい | きゅうりのつぼづけあえ | ごま ごまあぶら | | きゅうり たくあん | 塩 | | | |
| | | | しるもの | じゃがボールスープ | じゃがボール | ウイナー | にんにく エリンギ たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし | からスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ | | | |
| 21 (月) | けいろうのひ | | | | | | | | | | |
| 22 (火) | しゅうぶんのひ) | | | | | | | | | | |
| 23 (水) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 632 | 26.8 | |
| | | | しゅさい | ポークステーキ | かたくりこ あぶら さとう | ぶたにく | しょうが | みりん しょうゆ | | | |
| | | | ふくさい | ほうれんそうのごまあえ | さとう すりごま | | ほうれんそう にんじん | しょうゆ | | | |
| | | | しるもの | ごもくスープ | かたくりこ | ぶたにく えび | しいたけ にんじん チンゲンサイ たけのこ | 酒 中華スープ こしょう 塩 しょうゆ | | | |
| 24 (木) | | 牛乳 | しゅしょく | ガーリックフランスパン | こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル | バター | にんにく パセリ | 塩 | 601 | 23.0 | |
| | | | しゅさい | ポークビーンズ | あぶら さとう じゃがいも | ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト | ウスターソース ワイン ペイリーフ 塩 こしょう ケチャップ | | | |
| | | | ふくさい | かいそうサラダ | さとう ごまあぶら | かいそうミックス | とうもろこし | しょうゆ 酢 | | | |
| 25 (金) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 620 | 23.8 | |
| | | | しゅさい | しろみざかなの こうみあげ | あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ | ホキ | ねぎ しょうが | しょうゆ 酢 唐辛子 | | | |
| | | | ふくさい | グリーンサラダ | あぶら さとう | | きゃべつ きゅうり | 塩 こしょう 酢 | | | |
| | | | しるもの | さつまいものみそしる | さつまいも | あぶらあげ みそ | だいこん しめじ ねぎ | かつお節 | | | |
| 28 (月) | | 牛乳 | しゅしょく | くろパン | こむぎこ こくとう あぶら さとう | スキムミルク | | 塩 | 592 | 28.6 | |
| | | | しゅさい | チキンのトマトソース | あぶら さとう かたくりこ | とりにく | たまねぎ トマト | 中濃ソース 塩 こしょう ケチャップ | | | |
| | | | ふくさい | れんこんとひじきの シャキシャキサラダ | さとう あぶら | ひじき | れんこん にんじん とうもろこし | からスープ しょうゆ 酢 塩 | | | |
| | | | しるもの | かぼちゃのポタージュ | ベシャメルソース | だいず ぎゅうにゅう | たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ | コンソメ 塩 | | | |
| 29 (火) | | 牛乳 | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 674 | 25.9 | |
| | | | しゅさい | ジャージャンとうふ | あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | あつあげ ぶたにく みそ | にんじん たけのこ ねぎ いら しょうが | からスープ 酒 しょうゆ | | | |
| | | | しゅさい | ししやものカリカリあげ | じゃがいも コーンスターチ あぶら こめこ | ししやも | | 塩 | | | |
| | | | ふくさい | ろくていサラダ | ごま ごまあぶら さとう | | もやし にんじん みずな たくあん | しょうゆ 酢 塩 | | | |
| 30 (水) | | パン ジュース | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | 601 | 26.0 | |
| | | | しゅさい | さんまのしおやき | | さんま | | 塩 | | | |
| | | | ふくさい | ほうれんそうのいそかあえ | | のり | ほうれんそう もやし | しょうゆ | | | |
| | | | しるもの | とんじる | あぶら | ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ | かつお節 | | | |

| 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・いくらの使用はありません。

戸田市学校給食センター (TEL442-5065)

