



令和2年 12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 (kcal)	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	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	24.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	そのた	ひじきのふりかけ	さとう ごま	ひじき しらす		しょうゆ みりん かつおだし ゆかり			
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん しいたけ いんげん たまねぎ こんにゃく	塩 しょうゆ 酒			
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく	しょうが にんじん はくさい ねぎ しいたけ だいこん	かつおだし こんぶだし 酒 にぼしだし 塩 しょうゆ			
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				503	21.9
	しゅしょく	まるパン	こむぎこ さとう あぶら			塩 イースト			
	しゅさい	しろみざかなのフライ	あぶら こむぎこ パンこ さとう	ホキ		しょうゆ 中濃ソース			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ (卵不使用)		キャベツ にんじん とうもろこし むらさきキャベツ	塩 こしょう 酢			
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ オリーブオイル じゃがいも	ひよこめめ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	鳥ガラだし 塩 しょうゆ こしょう			
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	29.3
	しゅしょく	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	れんこんのきんぴら	あぶら さとう	ちくわ	にんじん れんこん	酢 しょうゆ 塩 みりん かつおだし			
	しるもの	けんちんじる		とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ さといも しいたけ	かつおだし こんぶだし 酒 にぼしだし 塩 しょうゆ			
デザート	りんご			りんご					
4 (金)	のみもの	フルーツミックスジュース			ぶどう オレンジ ざくろ シークワーサー			682	18.9
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	にくだんごのすぶたふう	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にくだんご	にんじん たまねぎ ビーマン だけのこ しいたけ	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 ケチャップ 鶏ガラだし			
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり だいこん	塩 みりん しょうゆ 酢			
	しるもの	ワンタンスープ ★	ワンタン ごまあぶら あぶら	ぶたにく なんと	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	鳥ガラだし 塩 こしょう しょうゆ 酒			
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				634	28.0
	しゅしょく	やきどりどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	とりにく にくだんご のり	ねぎ	酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	カリカリれんこんのサラダ	さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ		れんこん こまつな もやし にんじん とうもろこし	酢 塩 しょうゆ			
	しるもの	はくさいのみそじる		みそ あぶらあげ	はくさい えのきだけ ねぎ	かつおだし こんぶだし にぼしだし			
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	24.9
	しゅしょく	カレーうどん	うどん さとう かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく こまつな ねぎ	しょうゆ かつおだし しょうゆ にぼしだし カレー粉 塩 みりん こんぶだし 酒			
	しゅさい	ちくわのてんぷら	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり					
	ふくさい	かいそうサラダ	あぶら さとう ごま	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢			
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	23.8
	しゅしょく &しるもの	ツナコーンピラフ	こめ むぎ オリーブオイル	ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし ビーマン にんにく しょうが	ワイン 塩 こしょう			
	しゅさい	チキンのにこみスープ	じゃがいも オリーブオイル	とりにく	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ こまつな	鳥ガラだし 塩 こしょう しょうゆ ベイリーフ			
	デザート	アップルパイ	こなざとう パイシート		りんご				
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				618	29.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのてりあげ	さとう かたくりこ	さけ		酒 塩 しょうゆ みりん			
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ			
	しるもの	いなかじる ★	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	かつおだし こんぶだし にぼしだし			
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	20.9
	しゅしょく	ちやめし	こめ			酒 塩 かつおだし しょう ゆ			
	しゅさい	おでん	ちくわぶ じゃがいも	とうふだんご がんちどき さつまあげ こんぶ ちくわ	だいこん こんにゃく	かつおだし にぼしだし こんぶだし 酒 塩 しょうゆ みりん			
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ からし粉			
	デザート	みかん			みかん				
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				670	22.5
	しゅしょく	ごもくおこわ	こめ もちこめ あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ だけのこ	かつおだし しょうゆ 塩 酒			
	ふくさい	うのはないり	あぶら さとう	とりにく おから	ねぎ にんじん しいたけ えだまめ	かつおだし 酒 しょうゆ 塩			
	しるもの	いわしのつみれじる	かたくりこ	いわし みそ	だいこん にんじん えのき しょうが はねぎ ねぎ	かつおだし こんぶだし みりん にぼしだし 酒 塩 しょうゆ			



令和2年 12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 (g)
			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・そのた			
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				670	22.5
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しせんふうこんにやくにこみ	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	とりにく	にんじん こんにやく ねぎ きくらげ しょうが	豆板醤 酒 みりん 塩 しょうゆ			
	ふくさい	しらあえ	こま さとう	とうふ	ほうれんそう にんじん こんにやく	しょうゆ 塩			
	デザート	おからケーキ	こむぎこ さとう パター ナマクリーム	おから とうふ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう	ベーキングパウダー			
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				746	30.1
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ビーフシチュー	オリーブオイル こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん	ワイン こしょう デミグラスソース 塩 鶏がらだし ケチャップ			
	ふくさい	ハニーサラダ	はちみつ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
	デザート	キャロットオレンジゼリー	さとう	アガー かんてん	にんじん オレンジかじゅう				
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620	27.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのごまみそあえ	あぶら かたくりこ こま さとう	たら みそ		酒 かつおだし			
	ふくさい	こまつなのナムル	ごまあぶら さとう		もやし こまつな にんにく しょうが	しょうゆ			
	しるもの	キムチチゲ	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ	にんにく はくさい キムチ にんじん たまねぎ ねぎ いら	鶏がらだし みりん しょうゆ			
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				734	28.0
	しゅしよく	クルクルベリーパン	こむぎこ さとう		ブルーベリージャム	塩			
	しゅさい	ミートローフ	あぶら さとう パンこ	ぶたにく だいず とうにゅう	セロリ パプリカ たまねぎ いんげん	ワイン 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ナツメグ			
	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	酢 塩 からし粉			
	しるもの	クラムチャウダー	じゃがいも あぶら こむぎこ	あさり いんげんまめ ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	塩 こしょう 鶏がらだし ワイン ベイリーフ			
21 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				654	31.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	ふくさい	かわいいのおろしソース	あぶら さとう かたくりこ	かわいい	だいこん ねぎ	かつおだし 酒 しょうゆ みりん 酢			
	ふくさい	かぼちゃのふくめに	さとう		かぼちゃ	塩			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが	かつおだし にぼしだし 酒 こんぶだし 塩 しょうゆ			
22 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	20.6
	しゅしよく	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら こむぎこ	ツナ とうにゅう	しめじ たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	塩 こしょう とりがらだし			
	ふくさい	フレンチサラダ	オリーブオイル さとう		にんじん キャベツ きゅうり	りんご酢 塩 こしょう からし粉			
	デザート	フルーツじゅれ	さとう	アガー	みかん バインアップル りんごかじゅう ナタデココ				
23 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				627	27.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	あつあげのそぼろあん	さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しょうが	かつおだし しょうゆ			
	ふくさい	ふろふきだいこん	かたくりこ	みそ	だいこん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ みりん			
	しるもの	こまつなのみそじる		あぶらあげ みそ	こまつな えのきたけ ねぎ	かつおだし こんぶだし にぼしだし			
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				741	21.7
	しゅしよく	チリビーンズライス	こめ むぎ オリーブオイル こむぎこ さとう	いんげんまめ ひよこまめ だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト	鶏がらだし ケチャップ 塩 こしょう チリパウダー ワイン しょうゆ ターメリックパウダー			
	しゅさい	フライドチキン	こむぎこ かたくりこ あぶら	とりにく		塩 こしょう 酒 ガラムマサラ クローブ オールスパイス ガーリックパウダー			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう		ブロッコリー とうもろこし パプリカ たまねぎ きゅうり	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう			
	デザート	いちごのクリスマスケーキ	さとう こめこ あぶら	とうにゅう	いちごかじゅう				

※ 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	625	25.4	19.6	83.7	2.4
文部科学省基準	590	19~30	13~20	74~99	2.0