



# 令和3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 (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	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・そた			
8月 27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	17.6
	しゅしよく	コーンごはん	こめ	とうもろこし		塩			
	しゅさい	チキンカレー	じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト りんごかじゅう	こしょう ベイリーフ ウスターソース ワイン 中濃ソース しょうゆ ケチャップ カレー粉 カラマサラ 塩 鶏がらだし 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 だいこん れんこん しょうが	みりん しょうゆ 酢			
デザート	フルーツジュレ	セレクトジュースだよ	さとう	アガー	みかん パインアップル おうとう りんごかじゅう				
30 (月)	のみもの	カルピスorパインジュース	<さとう>	<だっしふんにゅう>	(パインかじゅう)			664	17.3
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	タコライス (ミート)	あぶら さとう	だいきミート ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ チリパウダ ウスターソース 酒 オールスパイス			
	ふくさい	グリーンサラダ (タコライス) チリチップス (タコライス)	わんたんのかわ あぶら		キャベツ きゅうり えだまめ				
	しるもの	コンソメスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	もちもちアングギー	こむぎこ しらたまこ あぶら さとう	とうふ		ベーキングパウダー			
31 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	21.4
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しせんどうふ	あぶら かたくりこ こまあぶら さとう	ふたにく だいきミート とうふ	しいたけ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にら にんじん	しょうゆ 豆板醤 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	こまあぶら	くきわかめ	きゅうり だいこん	塩 みりん 酢 しょうゆ			
	しるもの	サンラータン	かたくりこ こまあぶら	とりにく	とうもろこし にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが	塩 しょうゆ 酢 豆板醤 鶏ガラだし			
9月 1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				603	24.2
	しゅしよく	ピザトーストサンド	しょくパン オリーブオイル	ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト	ケチャップ 塩 こしょう			
	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		にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 からし粉 酢			
	しるもの	トマトシチュー	こむぎこ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも	とりにく	にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ 鶏ガラだし 塩 こしょう ワイン ケチャップ ウスター			
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				675	33.8
	しゅしよく	ひじきごはん	こめ むぎ さとう あぶら	ひじき ふたにく あぶらあげ だいき	にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 酒 かつおだし			
	しゅさい	かんばちのタツタあげ	あぶら かたくりこ	かんばち	しょうが	しょうゆ			
	ふくさい	とうがんのそぼろあん	さとう かたくりこ	とりにく	とうがん	かつおだし 酒 みりん しょうゆ			
	しるもの	かぼちゃのみそしる		みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	かつおだし にほしだし こんぶだし			
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				633	26.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しそひじきふりかけ	さとう ごま	じゃこ ひじき		しょうゆ ゆかり みりん かつおだし			
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ふたにく	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ いんげん	塩 しょうゆ 酒			
	しるもの	いなかじる	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 にほしだし こんぶだし			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				690	17.8
	しゅしよく	むぎごはん	セシリアさんに教わったよ	こめ むぎ					
	しゅさい	メヌド	オリーブオイル じゃがいも	ふたにく ウィナー	たまねぎ ビーマン にんにく トマト レーズン にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	しるもの	くきわかめのスープ ★	ごまあぶら ごま	くきわかめ	にんじん ねぎ きくらげ えのき	鶏ガラだし 塩 しょうゆ			
デザート	カモテキュー	さつまいも あぶら さとう みずあめ							
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				520	22.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのしおやき		さば		塩 酒			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ふたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	かつおだし 酒 にほしだし しょうゆ こんぶだし			
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				677	21.8
	しゅしよく	スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル			塩			
	しゅさい	ラタトゥイユのナポリタン	オリーブオイル さとう	ベーコン ソーセージ	にんにく にんじん パプリカ たまねぎ スクキーニ トマト マッシュルーム ビーマン	中濃ソース 塩 こしょう ケチャップ			
	ふくさい	ひじきとれんこんのサラダ	オリーブオイル さとう	ひじき ツナ	きゅうり だいこん にんじん	酢 塩 みりん しょうゆ			
デザート	アップルハニーケーキ	こむぎこ はちみつ マーガリン	とうにゅう	りんごソース	ベーキングパウダー				
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	29.6
	しゅしよく	ごもくちらし	こめ さとう あぶら	とりにく こうやどうふ あぶらあげ のり	にんじん かんぴょう しいたけ さやえんどう	酢 塩 しょうゆ みりん 酒 かつおだし			
	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					
	しるもの	きくかじる		わかめ とうふ かまぼこ	だいこん にんじん ねぎ	かつおだし こんぶだし にほしだし 塩 しょうゆ			
	デザート	なし			なし				
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				651	25.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ぶたキムチ	あぶら さとう ごまあぶら	ふたにく	しょうが はくさい キムチ にら もやし にんじん にんにく	塩 しょうゆ こしょう 酒 豆板醤			
	ふくさい	わふうはるさめサラダ	ごまあぶら ごま あぶら さとう はるさめ	ひじき くきわかめ	とうもろこし	みりん しょうゆ 酢 からし粉			
デザート	フルーツポンチ	さとう はちみつゼリー		おうとう パインアップル	塩				

鹿児島県より無償提供いたします



# 令和3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 (kcal)	たんぱく質 (g)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちやしをととのえる	ちようみりよう・そのた			
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	23.2
	しゅしよく	ガーリックフランス	ソフトフランスパン オリーブオイル		にんにく パセリ	塩			
	ふくさい	キャロットサラダ	オリーブオイル さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし	塩 こしょう からし粉 しょうゆ 酢			
	しるもの	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル	だいず ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	鶏がらだし こしょう しょうゆ クチャップ ウスターソース			
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				690	26.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	みそかつ	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく	塩 こしょう しょうゆ			
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ	しょうゆ			
しるもの	たまねぎのみそしる		こうやどうふ みそ	たまねぎ もやし こまつな	かつおだし にほしだし こんぶだし				
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621	25.0
	しゅしよく	ごはん	こめ	福井県より無償提供いたします					
	しゅさい	さわらのこうそうパンこやき	パンこ オリーブオイル	さわら チーズ	パセリ	ハーブソルト			
	ふくさい	マセドアンサラダ	じゃがいも オリーブオイル 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	やさいスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ もやし こまつな	鶏がらだし 塩 しょうゆ こしょう				
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				521	17.9
	しゅしよく	ほたてのピラフ	こめ むぎ オリーブオイル	ほたて ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	塩 ワイン 鶏がらだし			
	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	塩 りんご酢 からし粉 こしょう			
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ			
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				665	27.0
	しゅしよく	ごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	たらのごまみそあえ	あぶら かたくりこ さとう ごま	たら みそ		酒 かつおだし			
	ふくさい	きりぼしだいこんのもの	あぶら さとう ごまあぶら	あぶらあげ くきわかめ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん	しょうゆ みりん かつおだし 酒			
	しるもの	のっぺじる	さといも かたくりこ あぶら	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	かつおだし こんぶだし にほしだし 酒 しょうゆ みりん 塩			
デザート	キャロットオレンジゼリー	さとう	アガー	にんじん オレンジかじゅう					
20 (月)	敬老の日								
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう	今日は十五夜	ぎゅうにゅう				636	23.3
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩			
	しゅさい	とりにくとさつまいものあまからに	さつまいも あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	とりにく	しょうが いんげん たまねぎ	しょうゆ みりん 酒			
	しるもの	おつきみじる	しらたまだんご	ちくわ わかめ	にんじん はくさい ねぎ	塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし にほしだし			
	デザート	きよほう			きよほう				
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				677	23.9
	しゅしよく & スープ	チャーシューめん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	やきぶた ぶたにく なんと	もやし とうもろこし ねぎ しょうが メンマ	鶏がらだし かつおだし こんぶだし 塩 こしょう しょうゆ にほしだし			
	しゅさい	はるまき	(はるまきのかわ さとう はるさめ かたくりこ) あぶら	(だいず)	(キャベツ たまねぎ なら にんじん しいたけ にんにく )	(しょうゆ こしょう)			
ふくさい	きゅうりのパリパリあえ	さとう あぶら ごまあぶら		きゅうり くきわかめ にんにく しょうが	しょうゆ 塩				
23 (木)	秋分の日								
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				654	26.3
	しゅしよく	こぎつねごはん	こめ むぎ さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ	しょうゆ 酒 みりん			
	しゅさい	とうふのごもくに	かたくりこ ごまあぶら	とうふ ぶたにく	もやし にんじん ねぎ しいたけ	鶏がらだし しょうゆ こしょう 塩			
	デザート	いもとまめのかりんとう	さつまいも あぶら さとう ごま	じゃこ だいず					
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				609	19.4
	しゅしよく	ココアあげパン	ツイストパン ココア さとう あぶら						
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう ごまあぶら ごま		キャベツ きゅうり えだまめ	酢 しょうゆ			
しるもの	チキンクリームスープ	じゃがいも オリーブオイル あぶら こむぎこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし マッシュルーム	鶏がらだし 塩 こしょう				
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				61	22.1
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	あつあげのチリソース	かたくりこ さとう ごまあぶら	なまあげ	エリンギ キャベツ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 クチャップ 酒 塩 しょうゆ 鶏がらだし			
	しるもの	ワンタンスープ ★	わんたんのかわ あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ	鶏がらだし 酒 塩 こしょう しょうゆ			
デザート	アップルゼリー	さとう	アガー	りんごかじゅう りんご					
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				554	27.5
	しゅしよく	ごはん	こめ	鹿児島県より無償提供いたします					
	しゅさい	かんぱちのおろしソース	さとう かたくりこ	かんぱち	しょうが だいこん はねぎ	しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	からしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	からし粉 しょうゆ			
しるもの	ごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし にほしだし こんぶだし				
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	19.5
	しゅしよく	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 にんにく とうもろこし ピーマン しょうが	塩 こしょう			
	しゅさい	やきクロquette	じゃがいも パンこ さとう あぶら	ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ			
	しるもの	キャベツとベーコンのスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			

※ 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	623	24.3	20.8	81.5	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0