



# よていこんだてひょう(小学校用)




令和5年8・9月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

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		
		のみの	りょうりの しゅるい	しゅしよく 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 た 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)
8/28 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	600	29.4
			しゅさい	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう エリンギ	しょうゆ 塩 こしょう		
			しるもの	コーンスープ	ベシヤメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	こしょう コンソメ 塩		
8/29 (火)	はし	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				587	31.2
			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	こんにやくのサラダ	さとう	わかめ	こんにやく キャベツ	酢 しょうゆ		
			しるもの	もずくじる	ごまあぶら	もずく とりにく とうふ かまぼこ	えのき ねぎ しょうが	かつお節 こんぶ 塩 しょうゆ		
8/30 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				590	24.8
			しゅさい	スープカレー ★	じゃがいも カレールウ あぶら さとう	だいやミート とりにく	たまねぎ トマト にんじん なす にんにく しょうが	コンソメ がらスープ 塩 カレー粉 しょうゆ ベイリーフ オールスパイス チリパウダー		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 塩		
			デザート	れいとうみかん			みかん			
8/31 (木)	はし	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				600	21.1
			しゅさい	ミートコロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ワイン		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ		
			しるもの	にくだんごのはるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ミートボール とうふ	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
9/1 (金)	はし	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				585	26.7
			しゅさい	ピリカラチキン	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	塩 こしょう 豆板醤 しょうゆ		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふししょう) さとう		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
			しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
4 (月)	はし	牛 乳	しゅしよく	やきそば	やきそばめん あぶら	ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン	こしょう 塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース	603	21.2
			しゅさい	はるまき	はるさめ こむぎこ でんぷん さとう ぶたのあぶら あぶら こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	ひじきのいろどりサラダ	わふうドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			
5 (火)	はし	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				640	27.1
			しゅさい	ぶたにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが	塩 こしょう みりん しょうゆ		
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩		
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ えだまめ	かつお節 こんぶ		
6 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				599	25.2
			しゅさい	マーボー豆腐	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいやミート とうふ みそ	しいたけ たけのこ なら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			しゅさい	しゅうまい②	こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら	ぶたにく だいやこ	たまねぎ しょうが	塩 魚介エキス こしょう ほたてエキス		
			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		
7 (木)	はし	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				596	21.3
			しゅさい	しろみぎかなのヤンニョムソース	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ホキ	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ		
			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		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
			しるもの	トックスープ	ほしがたトック かたくりこ ごまあぶら	とうふ わかめ	えのき たまねぎ とうもろこし しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩		
8 (金)	はし	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				585	28.2
			しゅさい	オニオンソースハンバーグ	さとう あぶら かたくりこ ぶたのあぶら でんぷん	とりにく ぶたにく だいやこ	にんにく たまねぎ トマト しょうが	しょうゆ コンソメ 塩 香辛料		
			ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな	酢 しょうゆ		
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	とりにく たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ えのき	かつお節 こんぶ 塩 しょうゆ		
11 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				590	24.2
			しゅさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく ねぎ にんじん なら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゅさい	こまいフライ	あぶら パンこ こむぎこ	こまい		塩		
			ふくさい	きりぼしだいこんのあえもの	しおドレッシング		きりぼしだいこん にんじん こまつな とうもろこし	ソース		
12 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	こどもパン	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク		塩	586	29.6
			しゅさい	チキンのチーズやき	パンこ さとう あぶら	とりにく チーズ だいやこ	ピーマン パセリ	塩 しょうゆ 香辛料		
			ふくさい	おやこまめサラダ	わふうドレッシング	だいや	えだまめ きゅうり とうもろこし			
			しるもの	ミネストローネ	じゃがいも さとう	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
13 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				589	26.0
			しゅさい	あつあげのそぼろあんかけ	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく だいやミート	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	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	きゅうり かんてん	酢 しょうゆ		
			しるもの	さといものみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	だいこん しめじ ねぎ	かつお節 こんぶ		

日曜日	はしスプーン	こんだてめい		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 た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
		のみもの	しゆりのしゆるい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど				やさい・くだもの・きのこなど
14 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				587	26.7
			しゆさい	とりにくのからあげ②	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
			ふくさい	だいたもやしナムル	ごまあぶら		だいたもやし ほうれんそう にんじん	塩		
			しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	ぶたにく	とうがん ねぎ えのき にんじん チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 こしょう 酒		
15 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			634	25.5	
			しゆさい	ポークチャップ	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ トマト			ケチャップ ウスターソース
			ふくさい	はなやさいサラダ	オニオンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
			しるもの	じゃがボールのスープ	じゃがボール	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく			がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ

18 (月)  **けいろうの日**


19 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			621	25.9	
			しゆさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	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
			しゆさい	さばのぶなかぼし		さば				塩
			ふくさい	ほうれんそうのいそかあえ	さとう	のり	ほうれんそう にんじん もやし			しょうゆ

**ふるさとあじめぐりきゅうしよく ~ ながさきけん ~**

20 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ホットちゆうかめん	こむぎこ			塩	588	23.8
			しゆさい	ながさきチャンポン	あぶら かたくりこ	ぶたにく なんと とうにゆう	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが	パイタン 中華スープ 酒 こしょう しょうゆ 塩		
			しゆさい	とうふナゲット②	コーンフラワー こむぎこ でんぷん あぶら さとう	とうふ だいた	たまねぎ えだまめ にんじん	塩 醤油 香辛料		
			デザート	きよほう②			ぶどう			

ながさきけん ながさきけん むかし かいがい ほうえき さまざま くに あじ と い しよくぶんか そだ ながさき ちゆうごく えいぎやう う たんじやう りやうり  
 長崎県は、昔から海外との貿易があったため様々な国の味が取り入れられた食文化を育てています。長崎ちゃんぽんは、中国の影響を受けて誕生した料理といわれています。  
 「食べ盛りたの中国人留学生のために栄養えいたっぷりでおなかがいっぱいになるものを」と作られました。そのため、肉や魚介類、野菜と具ぐだくさんなのが特徴です。

21 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				611	21.1
			しゆさい	うらがみそぼろ	ごまあぶら さとう	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ 唐辛子		
			ふくさい	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう みずあめ くらごま			しょうゆ		
			しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが	かつお節 こんぶ 塩 しょうゆ		
22 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				658	29.0
			しゆさい	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ		
			ふくさい	あつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご		酢 しょうゆ 魚介エキス		
25 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				589	25.8
			しゆさい	とりにん おろしソース	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	とりにく	だいこん	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	はくさいとピーマンのこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい ピーマン たくあん	しょうゆ		
26 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				615	25.2
			しゆさい	ごもくうまに	さとも あぶら さとう	とりにく ちくわ	こんにやく しいたけ たけのこ にんじん いんげん	酒 かつおだし しょうゆ		
			しゆさい	かつおのみそカツ	あぶら さとう ごまあぶら パンこ でんぷん こむぎこ	かつお みそ	たまねぎ しょうが	みりん 塩 しょうゆ		
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	塩 しょうゆ		
27 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				592	32.3
			しゆさい	こぎつねごはんのもと	さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒		
			しゆさい	あじのスタミナやき		あじ	にんにく	醤油 みりん 豆板醤		
28 (木)	スプーン	牛乳	しゆしよく	きなこあげパン	こむぎこ あぶら さとう	きなこ		塩	610	28.0
			しゆさい	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいたミート だいた	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース ワイン ベイリーフ 塩 こしょう オールスパイス		
			ふくさい	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩		

**おつきみ こんだて** 

29 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				690	23.6
			しゆさい	さといものそぼろあんかけ	さといも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいたミート	たまねぎ にんじん しいたけ	かつおだし しょうゆ		
			ふくさい	ぴりからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 しょうゆ 塩		
			しるもの	かまぼことうふのすましじる	かたくりこ	かまぼこ とりにく とうふ	ほうれんそう えのき ねぎ しょうが	かつお節 こんぶ 塩 しょうゆ		
			デザート	おつきみデザート	さとう こめこ みずあめ さつまいも でんぷん	いんげんまめ とうにゆう				

今年ことしは、9月29日が十五夜じゆうごやです。十五夜じゆうごやは『いも名月めいげつ』ともいわれます。お月見つきみだんごが登壇とうじやうする前は、いもが供えられていました。  
 また、里芋さと芋がちょうどこの時期じきに収穫しゆわくを迎えるため、その年に収穫しゆわくできたことへの感謝かんしゃと次の収穫しゆわくへの祈りいのりをこめて里芋さと芋をお供えさともします。

8・9月分	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	606	26	21.7	76	2.2

※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がご了承ください。  
 ※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いぐらの使用はありません。  
 ※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。  
 ※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。  
 戸田市立学校給食センター (442-5065) 