



# 令和5年度 8・9月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える				
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
<b>8月</b>									
前期後半がはじまりました。まだまだ残暑は続きます！しっかり食べて元気にすごしましょう。									
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590	19.4
	しゅしよく	うどん	(こむぎこ)			(塩)			
	しゅさい	ひやしわかめうどん	さとう	あぶらあげ なんと わかめ	にんじん ねぎ	酒 みりん 醤油 塩			
	ふくさい	★ちぢみ	(こめこ あぶら) あぶら	(ぶたにく とりにく)	(ねぎ にんじん)	(塩 醤油)			
29 (火)	のみもの	アセロラジュース				(アセロラかじゅう)		540	23.2
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	ミナミカゴカマスもみじつけ	さとう ごまあぶら	ミナミカゴカマス みそ	(にんじん たまねぎ)	醤油 みりん 塩			
	ふくさい	★きゅうりとだいこんのうめあえ		かまぼこ	きゅうり だいこん うめ	塩			
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			636	26.9	
しゅしよく	★ごはん	こめ							
しゅさい	★マスタードチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	塩 こしょう 醤油 粒入りマスタード 酢				
ふくさい	ひじきのサラダ	あぶら さとう	ひじき	だいこん こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ	醤油 酢 塩 こしょう				
しるもの	★♥ポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ソーセージ	かぶ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	バター 塩 鶏がらだし				
デザート	レモンのムース	(あぶら さとう みずあめ かたくりこ)	(とうにゅう ぶたゼラチン)	(レモンかじゅう)					
沖縄 献立									
31 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	28.4	
	しゅしよく	★シューシー	こめ むぎ さとう	ぶたにく ひじき	にんじん しょうが しいたけ	昆布だし 醤油 鰹だし			
	しゅさい	★グルクンのたつたあげ	(かたくりこ) あぶら	(グルクン)	(しょうが)	(酒 醤油 みりん)			
	ふくさい	ビーフンのサラダ	ビーフン さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	酢 醤油 塩			
しるもの	★アーサーじる		とうふ あぶらあげ あおさ みそ	えのきたけ	鰹だし				
<b>9月</b>									
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			629	25.3	
	しゅしよく	フラワーロールパン	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング)			(塩 イースト)			
	しゅさい	★チキンとだいずのトマトに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく 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	バター マヨネーズ こしょう コブ ヌス			
	ふくさい	★コーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	酢 醤油 塩			
デザート	れいとうみかん				みかん				
4 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			514	28.0	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★いかのあまからやき	さとう	いか	しょうが	醤油 酒 みりん			
	ふくさい	のりすあえ		ツナ のり	こまつな もやし にんじん	醤油 酢 酒			
しるもの	★えだまめごじる		あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく えだまめ ねぎ	鰹だし 塩				
5 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609	26.6	
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん ハヤシライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ ワイン塩 こしょう ケチャップ ピュール ベイリーフ ハヤシライス 鶏がらだし			
	ふくさい	★グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	醤油 酢 塩 こしょう			
	デザート	きよほう			きよほう				
6 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	26.0	
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん ★かいせんちゅうかどん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とりにく ほたて なんと	しょうが たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ はくさい	こしょう 酒 塩 醤油			
	しるもの	★にくだんごのちゅうかスープ	(かたくりこ さとう)	(とりにく)	(たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ なら)	(塩) 醤油 こしょう 酒 鶏がらだし			
	デザート	はくとうジュレ	(さとう かとう)		(もも)				
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			529	26.5	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	かれのいやさいあんかけ	(かたくりこ) あぶら	(かれい)	(しょうが) ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ	醤油 酒 みりん 鰹だし			
	ふくさい	おひたし	さとう		こまつな もやし にんじん	酒 醤油 鰹だし			
しるもの	★わかめのみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	きょうな ねぎ	鰹だし				
8 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	24.5	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★とりにくの パーベキューソースかけ	あぶら さとう	とりにく	にんにく ねぎ	塩 こしょう 醤油 酒 アップ 粉チーズ			
	ふくさい	★マヨマスタードサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) さとう		れんこん にんじん とうもろこし	マヨネーズ 醤油 こしょう			
しるもの	とうにゅうスープ	あぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム	マヨネーズ 醤油 鶏がらだし				
11 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	30.8	
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん ★ぶたどん	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ しらす	酒 醤油			
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし にんじん	醤油 酒			
	しるもの	いななじる		とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しめじ だいこん	鰹だし 醤油 塩			
12 (火)	のみもの	りんごジュース		ぎゅうにゅう			569	20.8	
	しゅしよく	★げんまいわかめごはん	こめ げんまい	(わかめ)		(塩)			
	しゅさい	あげだしとうふ	かたくりこ あぶら さとう	とうふ	こねぎ にんじん	みりん 醤油 塩 鰹だし			
	ふくさい	からしあえ	さとう	とりにく	キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢 酒			
しるもの	★にくとだいこんのみそしる	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	鰹だし				
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			529	31.9	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	あかうおのしろうゆづけ		あかうお		白醤油 みりん 酒			
	ふくさい	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり			
しるもの	★とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	鰹だし				
14 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			637	30.5	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★ぶたにくのココロあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく		酢 醤油 酒			
	ふくさい	★かいそうサラダ	ごまあぶら さとう	かいそう	きゅうり にんじん	醤油 酢 塩			
しるもの	★しらたまじる	(しらたまだんご) さといも	とりにく	にんじん ごぼう しめじ ねぎ	塩 醤油 鰹だし				

→15日以降は裏面へ



# 令和5年度 8・9月よていこんだてひょう

②

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
おめでとう♪ 9月生まれ ◆美谷本っ子 パースティパーティー								
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			679	22.7
	しゅしよく&しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	調味料・その他 バタフライ(77%)醤油 かみ粉(10%)こしょう塩 カラムマサラ塩がらだし		
	ふくさい	★チキンカレー	じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ					
	デザート	★フルーツポンチ	(はちみつ) さとう		きゅうり だいこん れんこん にんじん しょうが (ぶどうかじゅうレモンかじゅうみかん パイナップル もも ナタデココ	調味料・その他 醤油 酢 みりん りん		
18(月) 敬老の日								
19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	28.1
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	ジャージャン豆腐	あぶら さとう かたくりこ	なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	調味料・その他 酒 みりん 醤油 オリーブオイル		
	ふくさい	★きわかめのチョナムル	さとう	くきわかめ	きゅうり もやし	調味料・その他 醤油 酢		
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	28.1
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ササミのレモンソースかけ	(パンこ こむぎこ こめこ) あぶら さとう	(とりにく)	レモンかじゅう	(塩) 醤油		
	ふくさい	★きわかめのチョナムル	さとう	くきわかめ	きゅうり もやし	調味料・その他 醤油 酢		
21 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	25.0
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★あじのアヒージョ豆腐	オリーブオイル あぶら さとう	あじ	にんにく	塩 こしょう		
	ふくさい	★きわかめのチョナムル	さとう あぶら	ひじき	きゅうり だいこん にんじん	調味料・その他 醤油 みりん 酢 塩		
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			603	25.1
	しゅしよく&しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ	とりにく	にんにく ねぎ ピーマン たまねぎ たら しいたけ	調味料・その他 醤油こしょう酒 コチュジャン 塩		
	ふくさい	★フルコギどん	さとう こまあぶら あぶら こま	とりにく	にんじん きゅうり もやし	調味料・その他 酢 辛子粉 醤油 塩		
	デザート	なし			なし	塩		
23(土) 秋分の日								
25 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621	22.4
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★あじのアヒージョ豆腐	オリーブオイル あぶら さとう	あじ	にんにく しょうが	(イースト) 塩 グチャップ塩ワインソース 鶏がらデミグラスソース		
	ふくさい	★きわかめのチョナムル	さとう あぶら	ひじき	きゅうり だいこん にんじん	調味料・その他 酢 塩 こしょう		
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			525	23.5
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★だいきんサラダ	あぶら さとう こまあぶら	とりにく	にんにく	塩 こしょう 醤油 辛子粉 酢		
	ふくさい	★だいきんサラダ	あぶら さとう こまあぶら	とりにく	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	調味料・その他 醤油 辛子粉 酢		
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			578	31.6
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ぶたにくのスタミナやき	さとう あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ たら	調味料・その他 醤油みりん(10%)辛子粉 酒		
	ふくさい	★たぬきじる	あぶら	さつまあげ あぶらあげ	にんじん しょうが こんにゃく ねぎ	調味料・その他 酒 醤油 鰹だし		
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			584	26.4
	しゅしよく&しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ	とりにく	はくさい ねぎ たら あかピーマン ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが	調味料・その他 酒 醤油 塩 みりん 豆板醤		
	ふくさい	★たぬきじる	あぶら さとう	とりにく	だいすもやし こまつな にんじん	調味料・その他 豆板醤 酢 塩 醤油 酒		
	デザート	★トックスープ	トック	とりにく	しょうが たけのこ にんじん ねぎ ほうれんそう	調味料・その他 塩 こしょう 醤油 鶏がらだし		
29(金) 十五夜 お月見献立								
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			779	25.8
	しゅしよく&しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ	とりにく	しょうが	調味料・その他 みりん 醤油		
	ふくさい	★さんまのかばやきどん	(かたくりこ) あぶら さとう	(さんま) のり	こまつな もやし にんじん キャベツ	調味料・その他 醤油 みりん (塩) 鰹だし		
	デザート	★おつきみだんご	(しょうしんこ さとう みずあめ)	(あずき)				

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	592	26.1	20.7	77.5	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

※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ので、ご了承下さい。  
 ※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。  
 ※( )で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。  
 ※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、  
 学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。  
 ※★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。  
 ♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。



## 今月の目標

じかん まも た 時間を守って食べよう



**食欲を増す工夫**

**食欲を刺激する!**  
 香辛料や香味野菜、酸味のある物は、  
 だ液の分泌を促し、  
 食欲を刺激して  
 くれます。

**食欲の彩りを意識!**  
 「おいしそう」と思う見た目も大切で  
 す。赤・黄色・オレンジといった暖色  
 の色には、食欲を  
 増す効果が期待  
 できます。

**楽しく食べる!**  
 家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気  
 で食卓を囲むのはもちろん、音  
 楽をかける、ランチョンマットを  
 敷くなど、いつもと違う食卓の演  
 出も、食欲増進につながります。

**香辛料** トウガラシ、カレー粉、こしょう

**香味野菜** 青じそ、にんにく、みょうが、ねぎ

**酸味のある食べ物** 酢、梅干し、レモン